



جمهورية مصر العربية  
وزارة التربية والتعليم  
قطاع الكتب

٢

# أسرة اليوم و مجتمع الغد

الصف الثالث الإعدادي



الفصل الدراسي الثاني

# المحتويات

٥٣ : ١

الوحدة الأولى : (صحة أسرتك).

١	الضغوط النفسية والصحة	١
٥	العلاقة بين التغذية والحالة الذهنية والنفسية	٢
٩	دعى القلق وابدئى الحياة	٣
١٥	اختيارك لطعام أسرتك يعكس ثقافتك الغذائية	٤
٢١	تخطيط وتنفيذ وجبات غذائية متكاملة ليوم كامل	٥
٣٦	إعداد المائدة وطرق تقديم الطعام	٦
٤٦	تناول الطعام	٧
٤٩	* تدريبات عامة على الوحدة الأولى	

٨٧ : ٥٤

الوحدة الثانية : (مناسبات فى الأسرة) .

٥٥	مهارات اتخاذ القرار	١
٦٣	أطعمة المناسبات	٢
٧٣	الغلط فى	٣
٧٦	شراء الملابس فن وذوق	٤
٨١	كيف تحصلين على معلومات عند شرائك للأدوات والأجهزة المنزلية	٥
٨٦	* تدريبات عامة على الوحدة الثانية .	

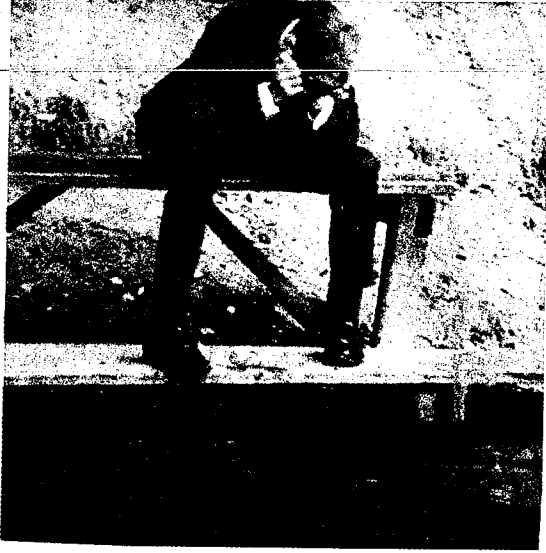
# الوحدة الأولى

## صحة أسرتك

### دروس الوحدة

- ١ - الضغوط النفسية والصحة .
- ٢ - العلاقة بين التغذية والحالة الذهنية  
والنفسية.
- ٣ - دَعَى القلق وابدئي الحياة .
- ٤ - اختيارك لطعام أسرتك دراسة وفن.
- ٥ - تخطيط وتنفيذ وجبات غذائية  
متكاملة.
- ٦ - إعداد المائدة وطرق تقديم الطعام .
- ٧ - تناول الطعام .

## الدرس الأول



كلنا يعرف أن من أهم القضايا التي تهتم بها الدولة هي صحة الأسرة المصرية؛ لأن الدولة التي ينعم شعبها بالصحة هي دولة قوية تستطيع تحقيق جميع أهدافها، وتنعم بالرخاء والرفاهية، ونتيجة للتطورات السريعة الحادثة في المجتمع، ونظراً لوجود بعض المشكلات التي تواجه أفراد الأسرة في النواحي المادية أو المشكلات الأسرية أو العلاقات بين الأفراد خارج الأسرة في المدرسة، أو في أماكن العمل مثل: زحمة المواصلات، ومشكلة الضوضاء وخاصة في المدن الكبيرة... إلخ. كل هذا يؤثر على الأسرة ويسبب لأفرادها نوعاً من القلق أحياناً، أو التوتر والخوف أحياناً أخرى.

ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- علاقة الضغط النفسي بالصحة.
- التغذية المتوازنة .

### \* القضايا المتضمنة :

- الصحة الوقائية والعلاجية.
- حقوق الإنسان.

## الوحدة الأولى ( صحة أسرتك )

هذه الأحاسيس هي دليل على أن الفرد واقع تحت ضغوط نفسية مختلفة تتعدد مصادرها ( ذكرت في الوحدة الأولى ) كما أن تأثيرها يختلف من فرد لآخر ، وأيضاً من مرحلة عمرية لأخرى ...

وكلما كان الحدث هاماً في حياتك كلما شعرت بمزيد من الضغط النفسي .

ومن أهم أضرار هذه الضغوط النفسية أنها تؤثر على صحة الأفراد ، وتؤثر بالتالي على تصرفاتهم في بعض الأحيان ...

اقرأ الموقف التالي واستنتجى منه أسباب الأعراض التي انتابت الطالبة ( سهام ) ...

### الموقف:

سهام طالبة مجتهدة ومتفوقة في دراستها ، ولكن حدث في نهاية العام الماضي وأثناء فترة الامتحانات أن شاهدها إحدى المعلمات وقد شحبت وجهها وتنفست بسرعة وتتصبب عرقاً حتى تكاد تقع على الأرض ، فأجلستها المعلمة ورتت على كتفها وسألتها : ما بك هل أنت مريضة؟

أجابت الطالبة : أنا تنتابني هذه الحالة دائماً قبل الامتحان ولا أعرف لماذا ؟

هل تحدث لك بعض هذه الأعراض أحياناً ؟ وما أسبابها ... ؟

في الواقع أنه إذا وقع الإنسان تحت أي من الضغوط النفسية، فإن آثارها تظهر بصورة مختلفة من شخص لآخر .

وسنتعرض في هذا الجدول أمثلة لبعض مواقف يتسبب عنها الضغط النفسي وبعض

مظاهره .

أمثلة للأعراض الصحية المختلفة	الموقف
عرق فى الأطراف وسرعة ضربات القلب .	١- متسابق رياضى متميز ( قبل السباق ) .
جفاف فى الحلق وبرودة فى الأطراف .	٢- قيادة السيارة ( لأول مرة ) .
صداع شديد وميل للقيء .	٣- الذهاب لمعرفة نتيجة الامتحان .
عرق شديد فى الأطراف ودوار .	٤- مقابلة شخصية للقبول فى وظيفة ما .
إحساس بتدفق الدم فى الوجه .	٥- تأخر أحد أفراد الأسرة فى العودة للمنزل .
ضيق فى التنفس وكثرة التبول .	٦- المشول أمام لجنة اختبار لمناقشة رسالة علمية .
آلام فى المعدة وسرعة ضربات القلب .	٧- يوم الزفاف .
شحوب فى الوجه - عدم الرغبة فى تناول الطعام - برودة فى الأطراف .	

كذلك فإن الضغط النفسى يؤدى أحياناً إلى حدوث نوع من الإحباط الشديد والانطواء وأحياناً يؤدى إلى عدم التركيز والأرق ... إلخ .

وإذا مر الموقف أو حلت المشكلة التى تسببت فى بعض هذه الأعراض يعود الجسم لحالته الطبيعية ؛ لذلك تجدين أنك إذا استطعت معرفة المواقف التى تسبب لك التوتر، وحاولت تجنبها أو إيجاد الحلول للقضاء عليها فإنك بذلك تكونين قد وفرت على نفسك كثيراً من المشكلات الصحية .

ومن أكثر الأعراض التى يكون سببها الضغوط النفسية عند الشباب، أن يلجأ الفتى أو الفتاة عندما يتعرض للتوتر والضغط النفسى إلى المبالغة والإفراط فى تناول الطعام، أو المبالغة فى عدم تناوله كوسيلة للهروب من المشكلات والقضاء على التوتر ، وهى فكرة خاطئة بكل

المقاييس وحل مؤقت يؤدي بك إلى أمراض سوء التغذية مثل: السمنة أو النحافة وأثارها المختلفة على الصحة بصفة عامة.

### ١- المبالغة في تناول الطعام :

إن تناول كميات كبيرة من أطعمة معينة تحتوى على الدهون والسكريات والنشويات كالحلوى بأنواعها، وكذلك المسليات والمشروبات الغازية... إلخ. أى الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية .

كل هذا يؤدي إلى ترهل الجسم وعدم تناسبه وهو ما يسمى بالبدانة - بالإضافة لذلك فإن البدانة قد تتسبب فى بعض الأمراض مثل أمراض القلب ، وزيادة الكوليسترول فى الدم، وقد أثبتت الأبحاث أن البدانة تعتبر من أهم أسباب الإصابة بالبول السكرى ( السكر ) وأن ما بين ٨٠-٨٥٪ من مرضى السكر مصابين بالسمنة، وقد تؤدي هذه الأنواع من الغذاء إلى زيادة الإصابة بحب الشباب أيضاً.

### ٢- المبالغة فى عدم تناول الطعام :

من المعروف أن عدم تناول الطعام بطريقة عادية، وعدم حصول الجسم على احتياجاته الضرورية يؤدي إلى النحافة، ويقل وزن الجسم بنسبة ١٥-٢٠٪ من الوزن الطبيعى مصحوبة بشحوب فى لون البشرة، وإرهاق مستمر، وضعف بشكل عام، ومع استمرار المبالغة فى عدم تناول الطعام يمكن أن تتأثر عضلة القلب، وتضعف ويؤدي هذا إلى الهبوط المفاجئ، وكذلك تؤدي النحافة فى بعض الأحيان إلى الأنيميا وضعف فى التركيب العضلى للجسم مصحوبا بضعف فى قوة التحمل العصبى والجسمانى ، وعدم التركيز ذهنى بصفة عامة .

وبعد أن تعرفت على مدى تأثير المبالغة فى تناول الطعام، أو عدم تناوله على الصحة احذرى من اللجوء لهاتين الطريقتين، ولكن عليك أن تقفى مع نفسك لتعرفى ما هى الأسباب وتناولى التغلب عليها ومعايشتها .

الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية

## العلاقة بين التغذية والحالة الذهنية والنفسية



إن اهتمامنا بالتحكم في الغذاء، والسعى إلى التغلب على المظاهر التي قد يلجأ إليها البعض عند وقوعهم تحت ضغوط نفسية ومنها المبالغة في تناول الطعام ، أو المبالغة في عدم تناول الطعام ، يرجع إلى أن هناك علاقة قوية مباشرة بين التغذية والحالة الذهنية والنفسية .

### التغذية وعلاقتها بالحالة الذهنية :

اجريت دراسات علمية عديدة لمعرفة أسباب تخلف بعض التلاميذ في التحصيل الدراسي ، والعوامل التي أثرت على مستوى ذكائهم ونشاطهم وحيويتهم ، حيث وجد أن للتغذية أثر كبير في تحديد قدرات التلاميذ العقلية بما في ذلك قدراتهم ونشاطهم وحيويتهم .

### ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- أهمية التغذية السليمة .
- علاقة التغذية بالتحصيل الدراسي .
- علاقة التغذية بالحالة النفسية.

### القضايا المتضمنة :

- الصحة الوقائية والعلاجية.
- حقوق الإنسان.



## الوحدة الأولى ( صحة أسرتك )

وثبت أيضاً أن التلاميذ الذين لا يتناولون غذاءً جيداً يشعرون بالتعب والإرهاق نتيجة لأقل مجهود ، إلى جانب قصر فترة الانتباه والتركيز ، وضعف في الذاكرة والتشتت وازدياد احتمال الفشل في الدراسة ، إلى جانب الكسل والميل إلى النوم أثناء اليوم الدراسي .

وللتأكد من أثر التغذية على التحصيل الدراسي ومستوى الذكاء ، فقد وجد أن تقديم وجبة إفطار متكاملة العناصر الغذائية للتلاميذ ، قد يترتب عليه تحسن في درجات الاختبارات المختلفة ، إلى جانب ارتفاع نسبة ذكائهم ومستوى أدائهم المهاري ، بالإضافة إلى حل ما يصادفهم من مشكلات بصورة أفضل .

كما لوحظ أن قيام أحد المصانع بتقديم وجبة غذائية متكاملة للعاملين به قد يترتب عليه زيادة الإنتاج كمّاً ونوعاً .

والحالة الذهنية تعنى قدرة الفرد على التفكير السليم ، وحل ما يصادفه من مشكلات بشكل مقبول ، وأيضاً قدرته على التجديد والابتكار فيما يقوم به من أعمال لرفع مستواها والاقتصاد في المال والوقت والجهد .

والقدرة الذهنية محصلة للعلاقة بين ما يحمله الفرد من صفات وراثية ، والبيئة بقدر ما توفره من غذاء صحي سليم ، حتى أن العلماء يؤكدون أن القدرة الذهنية للفرد تعتمد في جزء منها على تغذية الأم أثناء فترة الحمل .

أيضاً وجد أن الحالة الغذائية في مراحل الطفولة تستمر تأثيرها ربما طوال حياة الفرد ، كذلك لوحظ أن الخلية الجسمية أو العقلية التي لا تعطى مواد بنائها ونشاطها منذ الصغر تبقى بعد ذلك ضعيفة طوال حياة الفرد ، ويكون التحسن فيها بطيئاً بتحسين الظروف الغذائية والصحية ، مما يحتم ضرورة الاهتمام بالتغذية السليمة للأطفال بصفة خاصة .

كذلك فإن العناية بتناول الأطعمة الغنية ببعض العناصر الغذائية مثل: البروتين والفسفور ( المأكولات البحرية وغيرها ) يحسن الحالة الذهنية للأفراد على اختلاف أعمارهم .

يتضح مما سبق أن هناك علاقة إيجابية بين التغذية والحالة الذهنية، فكلما تحسنت الحالة الغذائية للفرد، كلما تحسنت الحالة الذهنية له ، مما يتطلب ضرورة الاهتمام بتغذية الأفراد على مختلف أعمارهم ومجالات عملهم .

أيضا فإن للتغذية علاقة بالسماة النفسية للأفراد .

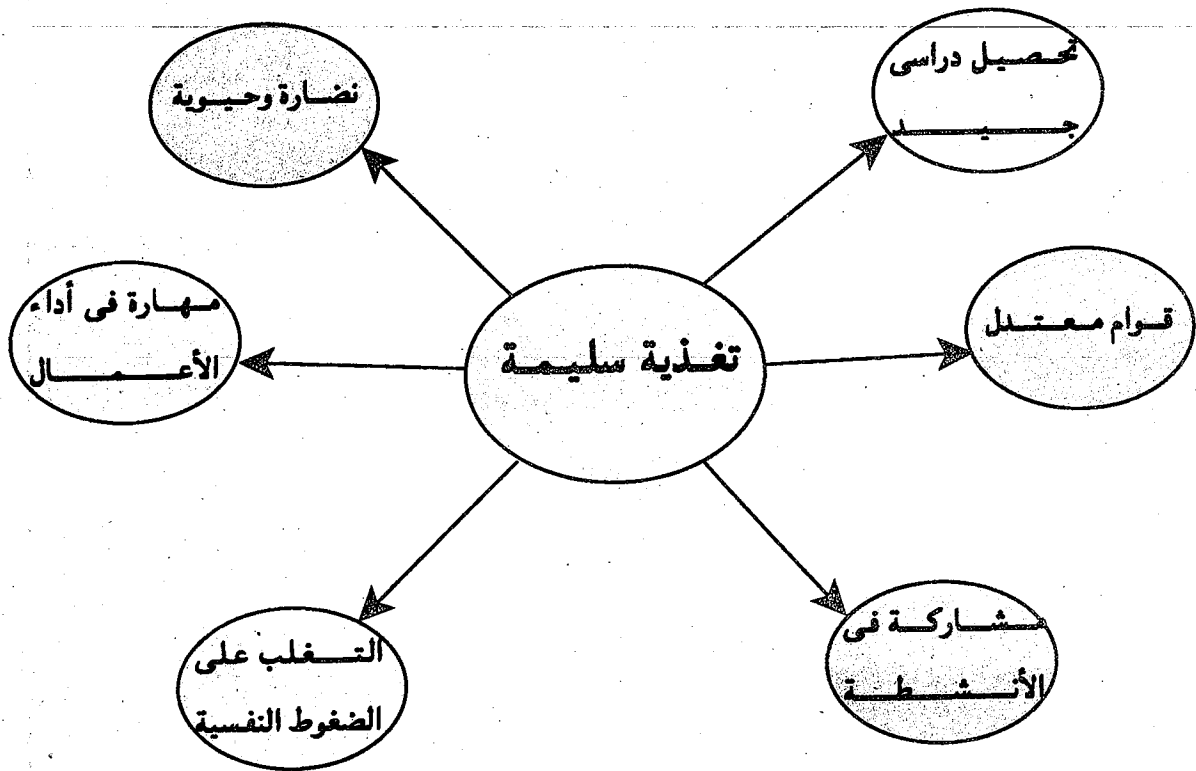
### التغذية وعلاقتها بالحالة النفسية :

المقصود بالحالة النفسية الجيدة تحقيق الرضا عن الذات للفرد، وأن يكون بعيداً عن التوتر، وقادراً على التحكم في انفعالاته والسيطرة على سلوكه .

وقد سبقت الإشارة إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بتغذية سليمة يتصفون بالنشاط والحيوية واليقظة والانتباه ، مما يجعلهم قادرين على أداء جميع الأعمال والأنشطة المطلوبة منهم بنجاح سواء كان في الدراسة أو في مواقف الحياة المختلفة ، وكذا المشاركة طواعية في تحمل بعض الأعباء الأخرى الخاصة بأسرهم وزملائهم وغيرهم ، وهذا يتيح لهم الفرصة لممارسة أنشطة متنوعة ، واكتساب مهارات في أداء تلك الأعمال ، مما يجعلهم يثقون في أنفسهم وفي قدراتهم ويتمتعون كذلك بثقة الآخرين ، فيما يقومون به من أعمال، وبذلك يتمتعون بصحة نفسية جيدة ، وعلاقات اجتماعية متميزة مع الآخرين تقوم على التقدير والاحترام .

## الوحدة الأولى ( صحة أسرتك )

كذلك فإن التغذية السليمة تمنح الأفراد صحة جيدة وقواما معتدلا مناسباً ، مما يسهل ممارسة الأنشطة المختلفة . أيضا فإن الاهتمام بالتغذية السليمة تمنح أصحابها بشرة تتميز بالنضارة والحيوية وتحميها من الإصابة بالمشكلات المختلفة وهذا - يجعلهم على درجة مناسبة من الثقة بالنفس بعيدين عن التوتر والقلق ، متمتعين بصحة نفسية جيدة .



## دعي القلق وابدئي الحياة



لا تخلو حياة أي فرد من الضغوط النفسية، ولكن ياترى هل ننساق وراء انفعالاتنا من قلق وتوتر ونتركها تؤثر فينا وفي صحتنا، أم أن هناك سلوك إيجابي نستطيع به التغلب على هذه الضغوط فنمنع آثارها الضارة .

إن الشخصية القوية تحاول دائما التصدي لهذه الضغوط، وبالممارسة تصبح عندها قدرة على مواجهتها وتحملها، بل والتعايش معها ، ويستطيع الأفراد الإقلال من آثار الضغوط بل وأحياناً التغلب عليها بعدة طرق منها :

### ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- أهمية التغذية السليمة.
- أهمية العناية بالمظهر الشخصي.
- أهمية القيام بالتدريبات الرياضية.
- كيفية حل بعض المشكلات الاجتماعية.
- \* القضايا المتضمنة :
  - الصحة الوقائية والعلاجية.
  - مهارات حياتية .



### ١- العناية بالمظهر الشخصي :

من الأشياء التي تعيد إليك هدوءك وتساعدك على إزالة التوتر بنسبة كبيرة، أن تأخذى حمام دافئاً لمدة كافية تسترخى فيه عضلاتك وأعصابك، أو أن تقومى بتغيير طريقة تصفيف شعرك بعمل تسريحة مرحة جميلة - أو لبس ثوب جديد أو نزولك إلى الأسواق لشراء شئ خاص بك .

كل هذا ربما يعيد إليك ابتسامتك وثقتك بنفسك ويساعدك على التفكير بهدوء .

### ٢- التغذية السليمة :

سبق أن علمت أن الضغوط النفسية تؤثر على تحكّمك فى التغذية، فأحياناً تكون بالمبالغة فى تناول الطعام، أو المبالغة فى الامتناع عنه وهو ما سبق أن تعرفت عليه وعلى أضراره وأنه لا بد من مراعاة التوازن والتنوع فى الغذاء والأنسئ استخدامه للتغلب على الضغط النفسى .

### ٣- القيام ببعض التمرينات الرياضية :

عندما يشعر أحد أفراد الأسرة ببعض التوتر والقلق نجد أن من الأمور التي تساعد على التغلب على الضغط النفسى ممارسته للرياضة المفضلة لديه



أو المشى فى الهواء الطلق ، وخاصة إذا كان فى الصباح الباكر ، وإذا لم يتيسر الخروج من المنزل فىمكن القيام ببعض التمرينات الرياضية بعد فتح النوافذ ليتجدد الهواء ويحبذا لو حاول الشخص المتوتر الاستماع للموسيقى الهادئة، فإن لها فعل السحر فى إعادة الهدوء للنفس .



#### ٤- الإشباع النفسى بالنجاح والإنجاز:

المقصود بالإشباع النفسى هو إحساس الفرد بأنه أنجز شىء، أو يشعر الآخرين بما أنجزه من نجاح فى أى مجال من المجالات، ومن أمثلة ذلك أن يمكنك أن تمارسى إحدى الهوايات المحببة لك ... كالرسم مثلاً، فتقومين بعمل لوحة جميلة تغير مجرى تفكيرك فتشعرين بالارتياح ويزول عنك التوتر، كذلك إذا كنت تستطيعين خياطة بلوزة أو فستان لك أو لأحد أفراد الأسرة فبادرى بتنفيذ ذلك، ويمكنك أيضاً عمل صنف جديد وتقديمه لأصدقائك، ومن الأشياء التى تساعد أيضاً على إزالة التوتر تغيير وضع أثاث مدخل المنزل أو حجرة المعيشة ... إلخ. فإن هذا يبعدك عن التفكير فى مشكلتك بعض الوقت .

ولانسى أن التحصيل الدراسى الجيد والمثابرة على المذاكرة يؤديان إلى النجاح والتفوق وهذا يعتبر من أهم الإنجازات التى تزيل عنك كثيراً من الضغوط .

#### ٥- حل بعض المشكلات الاقتصادية أو المالية والاجتماعية:

من المعروف أن هذه المشكلات تسبب كثيراً من الضغوط النفسية على الأفراد، ولذلك إذا استطاع الفرد إيجاد حل لها بالتالى سيزيل القلق والتوتر الذى يشعر به .



فمثلاً إذا وجدت نفسك فى ضيق مادى  
ولا تستطيعين تلبية رغباتك مثل شراء بلوزة  
جديدة أو الاشتراك فى رحلة تنظمها  
مدرستك أو شراء هدية فى عيد الأم .. إلخ.  
(ناقشى هذه المشكلة مع زميلاتك فى  
الفصل وكيف تستطيعين التغلب عليها؟)  
يمكنك التغلب على هذه المشكلة بإنتاج بعض

المشغولات التى تتقنيها من الكروشيه، أو التريكو، أو عمل قطعة فنية، أو صنف من  
الأصناف، ثم تقديم هذه الأشياء كهدية، أو تسويقها للاستفادة بثمنها فى الاشتراك فى رحلة  
المدرسة أو شراء ما يلزمك .

### هناك موقف آخر :

صديقتك ليلى قلقة ومتوترة وتشعر بضغط نفسى شديد، لأنها لا تستطيع حضور حفل  
عيد ميلاد زميلتك منى، لأن ليس لديها ثوب مناسب ..... فماذا نفعل .....؟

### توجد عدة حلول واقتراحات منها على سبيل المثال :

١- يمكنها أن تضيف بعض التعديلات لثوب من ثيابها بإدخال بعض مكملات الزينة  
والأكسسوار حتى يبدو الثوب وكأنه جديد .

٢- تستطيع أن تستعير ثوب يناسبها من  
والدتها أو أختها الأكبر منها وتقوم  
بضبطه حتى يناسب قوامها .

٣- يمكنها شراء قماش بسيط لبلوزة  
وجونلة وتقوم هى بإعداده كما تعلمت  
فى الأعوام السابقة .



وهكذا تجدى أنه كما ذكرنا من قبل عليك دائماً البحث عن سبب توترك، ثم مواجهة المشكلة ومحاولة إيجاد الحل أو إيجاد البديل لها .

### حل بعض المشكلات الاجتماعية :

إن الإيقاع السريع للحياة هذه الأيام جعل الأشخاص بعيدين عن بعضهم البعض، هذا بالإضافة لإدمان الأفراد للتلفزيون، وكذلك الكمبيوتر - فقد الاتصال الشخصى بين الناس وبين أفراد العائلة الواحدة ونتج عن ذلك عدم التواصل الأسرى فأصبح كل فرد فى



الأسرة لا يعبأ ولا يهتم إلا بنفسه إذا استثنينا الأب والأم، كما فترت العلاقات بين الأقارب ونتيجة لذلك أصبح كثيرون يعانون من الخجل والأنطواء ... لأن شعور الفرد بالخجل يسبب له فى أحيان كثيرة مشاكل داخل العائلة مثل عدم المشاركة فى حفلات الزواج- أعياد الميلاد- زيارات الأقارب لأداء واجبات أسرية ... إلخ .

وكذلك أيضاً يمكن أن يمنعه الخجل من ممارسة الحياة الاجتماعية فى محيط الأسرة وفى محيط الأصدقاء والبعد عن المشاركة فى أى نشاط اجتماعى بالمدرسة ... إلخ .

وهذه المشكلات يمكن أن تسبب للفرد الضغط النفسى الشديد إذا ما وجد نفسه مضطراً

لمواجهة هذه المواقف.



وللتخلص من التوتر أو الخوف لابد من التعود على مواجهة هذه المجتمعات والاندماج فيها تدريجياً ومحاولة الاختلاط بأشخاص نحبهم ونألفهم ليساعدونا على القضاء على بعض هذه الضغوط النفسية .

وأحياناً تكون هناك مشكلة لا تستطيعين مواجهتها بمفردك وتشعرين حيالها بتوتر شديد ويمكنك اللجوء إلى صديقة تثقين بها وتبوحى إليها بما يشغل بالك ويقلقك، فربما تجدين عندها الحل لمشكلتك أو لتحسين الموقف على الأقل .

وأحياناً يكون الحل عند الأسرة لأنها قد ترى ما لا تستطيعين أنت رؤيته . كذلك يمكنك اللجوء إلى مدرستك إذا كانت قريبة منك وتستطيعين إجراء حوار معها على أن يكون عندها الاستعداد للاستماع .

وهكذا فإن مجرد الكلام وإخراج ما فى نفسك من أحاسيس، حتى ولو أدى هذا إلى البكاء فإنه يفيد فى تخفيف الضغط النفسى، وبالتالي تستطيعين مواجهة المشكلة بهدوء بعد



ذلك تكون أول خطوة هى معرفة السبب فى المشكلة وكيف يمكن تلافيه ثم تضعى خطة مستقبلية حتى تضمنى عدم التعرض مره أخرى للقلق والتوتر إذا ما واجهت نفس المشكلة .

## اختيارك لطعام أسرتك يعكس ثقافتك الغذائية



إن المحور الرئيسي الذي تدور حوله هذه الوحدة هو ( صحة أسرتك ) وقد درست فيما سبق العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة ، وكذلك علاقة التغذية بالحالة الذهنية والنفسية وهو ما يمس صحة الأسرة أيضاً خاصة وأن عدد السكان في مصر يتزايد بدرجة كبيرة وهو ما يعرف (بالانفجار السكاني) وما يتبعه من مشكلات كثيرة على رأسها مشكلة توفير الغذاء الذي يعد ضرورة الأولى من ضرورات الحياة ، تزايدت الحاجة إلى توعية الأفراد بكيفية اختيار الطعام المناسب تبعاً لظروفهم المختلفة، وهذا الاختيار يتأثر بمجموعة عوامل سنناقشها في هذا الدرس .

ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- العوامل التي تؤثر على اختيار الطعام .
- مراعاة الموارد المتاحة .
- نوع العمل .
- الحالة الصحية .

### \* القضايا المتضمنة :

- الصحة الوقائية والعلاجية.
- الموارد والمحافظة عليها.

## عوامل تؤثر على اختيار الأطعمة

### ١- الموارد المتاحة للأسرة :

لاشك أن من أهم ما يشغل بال أى شخص عند اختيار طعامه هو موارده المختلفة التى تتدخل وتؤثر على اختياره ... هل هى الميزانية المتاحة؟ أم الوقت الذى يستغرقه إعداد هذا الطعام وهل هو ميسور أم لا ...؟ وهل لديه الأدوات والمهارة التى تمكنه من إنجاز هذا الطعام ... إلخ .

### فمثلاً :

أ ( الميزانية المتاحة : من أهم الموارد التى تعتمد عليها الأسرة عند اختيار الطعام مع مراعاة القيمة الغذائية المطلوبة فى حدود الامكانيات المادية المتاحة، فطبق من الأرز مع اللحم يمكن استبداله بطبق من الكشرى والبيض المسلوق ..

ب) الوقت : إذا طلب أفراد الأسرة من ربة البيت عمل ( محشو ورق عنب ) وليس لديها الوقت الكافى لإعداده فستضطر لتأجيل تنفيذه ليوم الإجازة واختيار صنف آخر سريع الإعداد وليكن ( أرز بالشعرية ) .

ج) الأدوات : إذا أردت عمل نوع من الكعك لتقديمه لأسرتك فلا تختارى نوع يحتاج لانجازه مضرب للبيض مثلاً طالما أنه غير موجود لديك واستبدليه بنوع آخر لا يحتاج للمضرب .

إذ على ربة الأسرة أن تتروى وتدقق عند اختيار طعام الأسرة وتتأكد أنه فى حدود مواردها المتاحة، حتى تتجنب أى نوع من الارتباك مستقبلاً .

وقد لعبت التكنولوجيا الحديثة دوراً هاماً فى توسيع دائرة اختيار الأطعمة؛ نتيجة زراعة الخضروات داخل الصوبات على مدار العام، مما سهل على الأسرة اختيار الأطعمة المختلفة التى تفى بحاجاتهم دون التقيد بفصل معين من فصول السنة ومواسم الزراعة كما كان من قبل .

إن الرغبات والميول من العوامل الهامة التي تؤثر على اختيار الأطعمة، وإذا بحثنا عن أسباب هذه الميول نجد أن لها صلة وثيقة بالعوادات الغذائية عند كل أسرة، لأن أنواع الأطعمة تختلف من أسرة إلى أخرى، وبناء عليه يعتاد أفرادها أصناف معينة من المأكولات وربما كان لطريقة طهيها وتقديمها سبب لتمسكهم بما اعتادوا عليه .

وتستطيعي أنت أن تسألي نفسك لماذا تحبين بعض الأصناف دون الأخرى ؟ إذا أجبت على هذا السؤال بصراحة فستجدين أن الرد سيكون « لأنني تعودت أن أتناولها داخل الأسرة أما دون ذلك من الأصناف فأنا لا أحبه » وإذا سألت نفسك لماذا لا تحبينه كانت الإجابة... «لأنني لم أعتاد تناوله قبل ذلك» وهكذا نرى أن للأسرة دور هام في تكوين ميول واتجاهات أفرادها نحو اختيار الأطعمة المختلفة.

كذلك نجد أن للأصدقاء دورا مؤثرا على الاختيار، فإذا كنت تنتمين إلى مجموعة من الصديقات فأنت دون أن تدري ستتأثري باختيارهم لأنواع الطعام وخاصة إذا كان خارج المنزل... فغالبا ما تتفق المجموعة على نوع معين من الطعام وتجدي نفسك قد اعتدت عليه... وهذا السلوك أصبح شائعا هذه الأيام بين المجموعات المختلفة ، ولكن يا حبيبا لو تنبهت المجموعات إلى أهمية توازن هذه الأطعمة .

ونقصد بنوع العمل هنا المهام والوظائف التي يعمل بها أفراد الأسرة، وكطبيعة الأعمال المختلفة التي يقوم بها الأفراد والتي لها تأثير كبير على اختيار الأطعمة ، فقد درست من قبل

أنه تزداد احتياجات الفرد للطاقة الحرارية أكثر كلما ازداد المجهود الجسماني وعلى العكس تقل الاحتياجات كلما قل المجهود العضلي أو الجسمي الذي يقوم به الفرد .  
وتعتبر كمية الطاقة الحرارية اليومية الضرورية للفرد أساسا لتقدير احتياجاته الغذائية وتنوع مصادر حصوله على الطعام، حيث يحصل الجسم على كل ما يلزمه من الطاقة المطلوبة لتمكينه من أداء وظائفه المختلفة .  
مع الأخذ في الاعتبار أن استنفاذ الطاقة يتغير مع التقدم في السن نظراً للتغير في الأنشطة الحيوية التي يقوم بها أعضاء الجسم المختلفة وانخفاض النشاط الجسماني مع تقدم العمر .

### ويقسم نوع العمل حسب الطاقة المبذولة إلى :

- ١- نشاط بسيط : وهي الأعمال التي يقوم بها العاملون في مهن مكتبية مثل (الكتابة والمحاسبين) .
- ٢- نشاط معتدل : وهم الأشخاص العاملين في الصناعات الخفيفة مثل ( بعض رجال الأعمال - الطلبة والطالبات -ربات البيوت اللاتي يستخدمن الآلات الكهربائية ... إلخ) .
- ٣- نشاط كبير : مثل ( الرياضيون - الجنود في الميدان - عمال الفلاحة - ربات البيوت) .

وبناء على هذا التصنيف السابق لابد أن تراعى اختيار الأطعمة المناسبة التي تفي بحاجات أفراد أسرتك على اختلاف نوعياتهم .

## ٤- الحالة الصحية والفسولوجية :

إن العلاقة بين الغذاء والصحة علاقة واضحة ومؤكدة تركز على حقائق ومشاهدات علمية لا يتطرق إليها الشك، فالغذاء يكسب الفرد الصحة والقوة والنضارة والحيوية، وأيضاً القدرة على مقاومة الأمراض التي قد تصيبه، وكذلك يلعب نوع الطعام دوراً في تأخير مظاهر الشيخوخة لدى الأفراد .

ولذلك فعند اختيار الأطعمة لأسرتك يجب أن تلاحظي إذا كان أحد الأفراد يعاني من مرض معين، لأنه تقل أو تزداد حاجة الفرد للعناصر الغذائية تبعاً لحالته الصحية، أو إصابته ببعض الأمراض التي يلزم لعلاجها الحد من تناول أغذية معينة حتى لا تضره ومن أمثلة ذلك إصابة الفرد بأمراض السكر والقلب والضغط المرتفع، حيث يجب أن تقل احتياجاته من المواد الكربوهيدراتية في حالة مرضى السكر، والمواد الدهنية في حالة مرضى القلب .

في الوقت نفسه علينا زيادة نسبة الأطعمة الغنية بالفيتامينات أو الحديد أو البروتينات في حالة الأفراد الذين يعانون من نقصها، وخاصة المراهقات اللاتي يفقدن كثيراً من كرات الدم الحمراء أثناء فترة (الطمث الشهري) ولا بد من تعويضها .

على أي حال عند اختيار الأطعمة لأسرتك يجب أن تتأكدتي أنها تفي بالاحتياجات اللازمة لكل فرد في الأسرة مراعية الظروف الصحية لكل منهم .

## ٥- الإجازات :

تؤثر الإجازات سواء الأسبوعية أو السنوية في اختيار الغذاء المناسب لأفراد الأسرة - فمن المؤكد أن الطعام الذي يقدم في الإجازات يحظى باهتمام أكثر في الاختيار والإعداد وطريقة التقديم، حيث يكون هناك متسع من الوقت يتيح لربة المنزل أن تلبى رغبات كل أفراد العائلة.

## المناخ :

وهنا نجد أن اختيار الأطعمة في الصيف يختلف تمامًا عن الأطعمة في الشتاء، حيث نزل أن تقدم في الصيف الأطعمة التي تساعد على الإقلال بالإحساس بحرارة الجو أما في تاء فنجد أننا نتهافت على المشروبات الساخنة والمأكولات التي تعطي الجسم الدفء برارة.

## ضغط الإعلانات :

إن للإعلانات تأثير مباشر على الأفراد في اختيار أطعمتهم، لذلك لا بد أن تتروى الأسرة تندفع وراء ما يقدم في الإعلانات، لأن على الأسرة أن تراعى القيمة الغذائية للصف لك الناحية الاقتصادية حتى يكون السعر مناسب وليس مبالغ فيه .

## موقع المدينة أو القرية :

أحياناً يكون لموقع المدينة أو القرية التي تعيش فيها تأثير على نوع الطعام الذي تختاره رة، حيث إن ما يتوافر في البيئة من طعام يؤثر على هذا الاختيار ويظهر واضحاً ففي البلاد احلية مثلاً نجد أن معظم سكانها يعتمدون في أكثر مأكولاتهم على ما يستخرج من البحر سماك - أصداف ... إلخ)

لأنه متيسر لديهم ويستطيعون الحصول عليه بسهولة، وكذلك أيضاً لرخص ثمنه إذا ما بيع في ن البلدة .

بعد هذا العرض السريع للعوامل السابقة أصبحت تستطيعين اختيار الأطعمة لأسرتك هولة، فاحرصى على ذلك حتى ينعم جميع أفراد أسرتك بالصحة والعافية .

تخطيط وتنفيذ وجبات غذائية متكاملة ليوم كامل



لاحظنا من الدروس السابقة أن صحة أسرتك تتوقف على عدة أمور ، ومنها الغذاء لما له من تأثير على صحة الفرد الجسمية والذهنية والنفسية ، الأمر الذى يحتم ضرورة الاهتمام بكم ونوع الطعام الذى يحصل عليه الفرد فى كل وجبة ، بل وفى اليوم كله .

ولا شك أن التفكير فى ماذا نأكل فى كل وجبة، عملية تحتاج من أفراد الأسرة إلى الكثير من التفكير والتخطيط ، وغالبا ما تكون ربة الأسرة هى المسئولة عن هذا التخطيط .

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

-- أهمية التخطيط للوجبات الغذائية .

-- تنفيذ وجبات غذائية مع مراعاة:

\* ترشيد الاستهلاك .

\* العناصر الغذائية .

\* الموارد المتاحة .

• القضايا المتضمنة :

• الصحة الوقائية والعلاجية.

• مهارات حياتية .

• الموارد والمحافظة عليها.



فى الماضى كانت عملية تخطيط الوجبات عملية سهلة ميسرة ، حيث كان ما يتوافر فى البيئة من أطعمة محدودة ، يلزم ربة الأسرة بنوعية معينة لوجبات أسرتها على مدار الأسبوع . أما اليوم ومع التقدم الزراعى والصناعى ، وتعدد ما يتوافر فى الأسواق من أطعمة ومأكولات مجهزة ونصف مجهزة ، وغير مجهزة ، بعضها طازج والبعض الآخر محفوظ بأشكاله المختلفة مع اختلاف أسعارها ، إلى جانب الاعلانات وتأثيراتها المختلفة ، كل هذه المتغيرات جعلت عملية تخطيط الوجبات تحتاج إلى تفكير علمى سليم .

ويجب الحرص على تخطيط الوجبات المختلفة لليوم الكامل من إفطار وغذاء وعشاء على مدار الأسبوع . لأن هذه العادة توفر المال والوقت والجهد ، وتضمن للأسرة وجبات متنوعة ومتكاملة العناصر الغذائية ، مع الأخذ فى الاعتبار إحتواء كل وجبة على احتياجات الجسم من تلك العناصر وفقا للسن والجنس ونوع العمل والحالة الصحية لكل فرد من أفراد الأسرة ، كذلك يجب أن تتناسب أسعار الأصناف المختارة مع القدرة الشرائية للأسرة ، إلى جانب ضرورة أن تكون الأصناف المختارة مشبعة ولذيذة وجميلة المنظر ، كذلك يجب مراعاة مناسبة الأصناف المختارة مع المناسبة التى تقدم فيها من حيث نوع الوجبة (إفطار - غداء - عشاء) أو من حيث طبيعة الوجبة (وجبة عادية للأسرة أم وليمة أم مناسبة لأحد الأعياد ... إلخ) أيضاً يجب أن تتناسب الوجبات المختارة مع الطقس كما سبق وأن ذكرنا .

بالإضافة إلى ذلك فإنه عند التخطيط للوجبات الغذائية يجب مراعاة ما تستلزمه الأصناف المختارة فى الوجبة من وقت ومجهود وأجهزة وأدوات سواء فى الإعداد أو التقديم .

ومن الضرورى أن نهتم بعمل تخطيطاً مسبقاً لما سنعده من وجبات غذائية طوال الأسبوع . إذ أن ساعة أو أقل نفكر فيها فى هذا الأمر ، توفر ساعات طويلة أثناء الشراء ، إذ يمكن الحصول على احتياجات الأسبوع بسعر الجملة ، مع مراعاة ترشيد الاستهلاك ، أيضاً يجب حسن اختيار المواد الغذائية المختلفة بحيث تكون سليمة وغير فاسدة لضمان سلامتها ، وكذلك يجب أن نحسن حفظ الأطعمة تبعاً لنوعها . حيث يعد هذا ترشيحاً للاستهلاك .

## ترشيد الاستهلاك :

ليس المقصود بترشيد الاستهلاك الاستغناء عن بعض ضرورات الحياة الأساسية ، وإنما هو حسن استخدام ما لدينا من موارد مختلفة بشكل سليم لتحقيق ما نرجوه من أهداف ، مع عدم الإسراف ، والعمل على تقليل الفاقد منها بقدر الإمكان .

لذلك فإن سلوك أفراد الأسرة الاستهلاكي بصفتهما الخلية الأولى؛ يؤثر على اقتصاد المجتمع ، وعليه فإنه من الواجب على كل فرد أن يحسن استخدام موارده ، لأن هذا يعود عليه وعلى أسرته وعلى المجتمع كله بالخير .

ويرتبط ترشيد الاستهلاك بمختلف الموارد المتاحة للفرد من وقت وجهد ومال ومسكن وطعام وغيره .

ولاشك أن الاقتصاد في الطعام والمحافظة عليه يعتبر من العادات الحسنة التي تسهم في اقتصاد الأسرة ، ومن المؤكد أن الطعام يحظى بنسبة كبيرة من ميزانية الأسرة والاقتصاد في الطعام لا يعنى تناول كميات قليلة منه ، ولكن يكون ذلك من خلال ما نتبعه ونراعيه عند شراء الطعام وإعداده ، وطهيته وتقديمه ، وحفظه ... إلخ .

بالنسبة لشراء الطعام ينبغي عدم شراء كميات كبيرة تفوق احتياجات الأسرة ، فقد يؤدي ذلك إلى فسادها أو الاستغناء عنها ، غير أنه في حالة توافر بعض أنواع الأطعمة وانخفاض سعرها ، يمكن شراء كميات كبيرة نسبياً تكفي احتياجات الأسرة وكذا يمكن حفظ الجزء الآخر تبعاً للرغبة ، على أن تتوافر الامكانيات والأجهزة المناسبة لهذا الغرض ، أيضاً يجب أن تختار الأصناف الجيدة الخالية من الشوائب وغير الفاسدة في حدود الميزانية المخصصة للشراء .

كذلك يجب مراعاة ترشيد الاستهلاك عند إعداد الطعام، فيجب غسل الخضراوات والفاكهة قبل تقشيرها وتقطيعها ، حتى لا تفقد جزءاً من قيمتها الغذائية مع ملاحظة أن تقطع قطعاً كبيرة أو تقدم صحيحة . أيضاً يجب تقشير الخضراوات والفاكهة عند الضرورة فقط ، ففي بعض الأحيان يفضل الاحتفاظ بالقشرة لاحتوائها على نسبة كبيرة من العناصر الغذائية والألياف

كالتفاح والكوسة والكمثرى ... إلخ. أما الخضروات التي يجب تقشيرها فهي كالبطاطس والبادنجان والقلقاس ... إلخ . فيفضل أن تكون القشرة رفيعة قدر الإمكان مع العمل على استخدام سكين حاد لتسهيل العمل والاحتفاظ بشكلها ، والعمل على عدم فقد جزء من العصارات بها ، مما يعمل على الاحتفاظ بأكبر قدر من العناصر الغذائية .

كذلك تقطع الخضار والفاكهة التي تؤكل طازجة قبل تناولها مباشرة حتى تحتفظ بعناصرها الغذائية وعند إعداد اللحوم والطيور ، يجب غسلها وهي كتلة ، ثم تقطيعها أو تركها صحيحة حسب الرغبة ، وبالنسبة للحوم والطيور المجمدة فيحسن إخراجها من المجمد (الفريرز) قبل الاستعمال بمدة كافية ، وتوضع في أحد أرفف الثلاجة لحين استخدامها ، حتى لا تفقد جزءاً كبيراً مما بها من خلال التسييل الفجائي ، كذلك يجب عدم نقعها في الماء لنفس السبب .

كما أن استخدام إثناء الضغط بالبخار يعمل على الاحتفاظ بالبخار فترتفع درجة الغليان، وبالتالي يقل الزمن اللازم للتضج مما يقلل من الفاقد في العناصر الغذائية ، وكذا في استهلاك الوقود .

إلى جانب ذلك فإنه يفضل طهي الطعام في إثناء واحد كلما أمكن ذلك مثل اللحوم مع الخضار للاستفادة من العناصر الغذائية التي تكون في السائل، وأيضاً للاقتصاد في تنظيف أوعية الطهي وفي نسبة الوقود ، وفي حالة الرغبة في أن يطهى كل صنف منفصلاً يفضل استعمال السائل في بعض الأصناف الأخرى كالحساء أو الأرز وغيره .

كذلك يجب العمل على حسن استخدام بواقى الأطعمة سواء كانت طازجة أم مطهية في تنفيذ بعض الأصناف الجديدة والشهية مثل عسل سلطة الفاكهة أو تورلي أو أرز بالبشاميل أو بيتزا ، وغير ذلك .

وأيضاً يجب ترشيد الاستهلاك عند تقديم وتناول الطعام ، فيجب أن يأخذ كل فرد الكمية المناسبة له من الغذاء في طبق الخاص به وإذا تبقى شيء من الطعام فيفضل تقديمه للطيور أو



الحيوانات ، وعدم إلقائه في صناديق القمامة ، كذلك يجب أن يقطع الخبز قطعاً مناسبة بالسكين ، حتى لا يستغنى عن المتبقى منه .

بالإضافة إلى ذلك فإن حفظ الأطعمة المختلفة حسب نوعها وبالطريقة الصحيحة يعد أحد جوانب ترشيد الاستهلاك .

وبالإضافة إلى ما سبق ، فإن الاعتماد على الذات في أداء الأعمال وكذا تنفيذ بعض الأصناف يعمل على اكساب الفرد المهارات اللازمة، ويوفر له الكثير من الموارد، ويعد نوعاً من ترشيد الاستهلاك .

## نماذج لوجبات يوم كامل

### نموذج (١) :

- الإفطار : بيض مقلى - مربي - خبز - شاي ولبن .  
الغذاء : كشك - دجاج محمر - أرز بالطماطم - سلطة خضر - فاكهة الموسم .  
العشاء : حساء العدس - جبن أبيض مع حلقات طماطم - خبز .

### نموذج (٢) :

- الإفطار : طعمية - جبن قريش - حلقات طماطم - خبز - شاي ولبن .  
الغذاء : حساء بالشعرية - صينية بطاطس بالدجاج - سلطة بنجر بالكرفس - بغاشه .  
العشاء : جبن بالطماطم - عسل وطحينة - خبز .

### نموذج (٣) :

- الإفطار : فول مدمس - جبن - خبز - شاي ولبن .  
الغذاء : محشوات ( ضلمه ) - كفتة مشوية - سلطة طحينة - كسترده .  
العشاء : جبن قريش - خبز - زيتون - شعرية باللبن .

نموذج (٤) :

- الإفطار : أومليت - جبن أبيض - خبز - زيتون - مربى - شاي - لبن .
- الغذاء : بصارة - طماطم مخللة - وجرجير - خبز - كنافة .
- العشاء : بيض مسلوق - بطاطس محمرة - مهلبية .

نموذج (٥) :

- الإفطار : جبن قريش وزيتون - كعك البرتقال - شاي باللبن .
- الغذاء : طاجن الفريك باللحم - سلطة خضر - كريم كراميل .
- العشاء : باذنجان مقلّي - عسل أسود - خبز .

نموذج (٦) :

- الإفطار : بيض أومليت - جبن - مربى - كاكاو باللبن .
  - الغذاء : صينية سمك بالزيت والليمون - أرز - سلطة طحينة - جبلى .
  - العشاء : فول مدمس بالزيت والليمون - جبن - شعيرة باللبن .
- وفيما يلي مقادير وخطوات تنفيذ بعض الأصناف المشار إليها .
- ### حساء العدس الشرقي

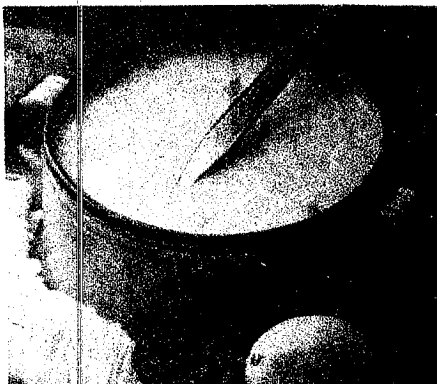
المقادير :

كوب عدس أصفر .

١ ملعقة كبيرة سمن .

$\frac{1}{4}$  - ١ ملعقة كبيرة بقندونس مفروم ( اختياري ) .

ملعقة صغيرة كمون .



- عدد ١ جزر أصفر .  
عدد ١ طماطم متوسطة .  
ملح حسب الكمية .  
٤ فصوص ثوم .  
١ بصلة مفرومة .  
٤ أكواب ماء .

### الطريقة :

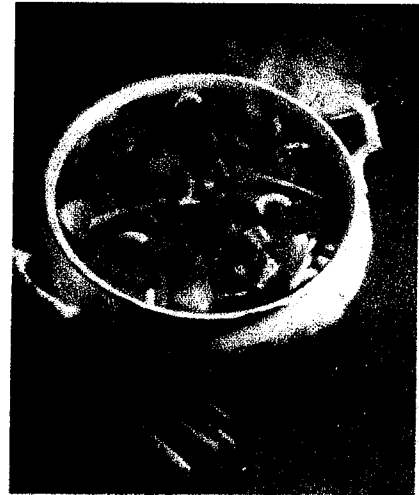
- ١- ينقى العدس ويغسل، كذلك تجهيز الطماطم والجزر والثوم، ثم يضاف إليهم الماء ويغلى على النار حتى يتم نضجه، ثم يصفى بمصفاة الخضر.
- ٢- يضاف ماء حسب السمك المطلوب ويتبل العدس بالملح والكمون الناعم .
- ٣- يقدح السمن ثم يحمر البصل فيه ويضاف إلى العدس .
- ٤- يترك العدس ليغلى قليلاً .
- ٥- يجميل بالبقدونس المفروم ويقدم معه مكعبات من الخبز الأفرنجي المحمص .

### ملحوظة :

\* يمكن إضافة قليل من الشعيرة إلى الحساء حسب الرغبة .

## التورلى

هذا الطبق يمكن أن يطهى فى الفرن كما يمكن أن يطهى على النار المباشرة ويتميز بارتفاع قيمته الغذائية نظراً لاحتوائه على مجموعة من الخضروات الموسم ويمكن أن يعد بإضافة اللحم فى صورة عصاج ، أو بدون اللحم .



المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك جزر .	$\frac{1}{4}$ ك بسلطة .
بصلة متوسطة	$\frac{1}{4}$ ك بطاطس
$\frac{1}{4}$ ك فاصوليا .	$\frac{1}{4}$ ك لحم ( حسب الرغبة ) .
ملح - فلفل .	٢ ملعقة سمن .
$\frac{1}{4}$ ك كوسة	ك طماطم .

الطريقة :

١- تجهز الخضروات كل حسب نوعه وتقطع مكعبات وتشوح فى السمن .، وقد تسلق نصف سلق ، وفى هذه الحالة تصبح سهلة الهضم نتيجة لعدم استخدام المادة الدهنية إلى جانب الاقتصاد فى التكاليف .

٢- يجهز العصاج وذلك بخلط اللحم المفروم والبصل والملح والفلفل والبهارات وتقلب على النار ويترك حتى ينضج .

٣- يعد طبق الفرن البيركس أو صينية أو طبق فخارى .

٤- ترص الخضروات على أن توضع الخضروات التى تستغرق وقتا أطول فى القاع السفلى من الطبق فمثلا الجزر ثم الفاصوليا أو البسلطة ثم البطاطس ثم الكوسة وأن وجد عصاج يوضع فى منتصف الصينية .

٥- تسقى بعصير الطماطم .

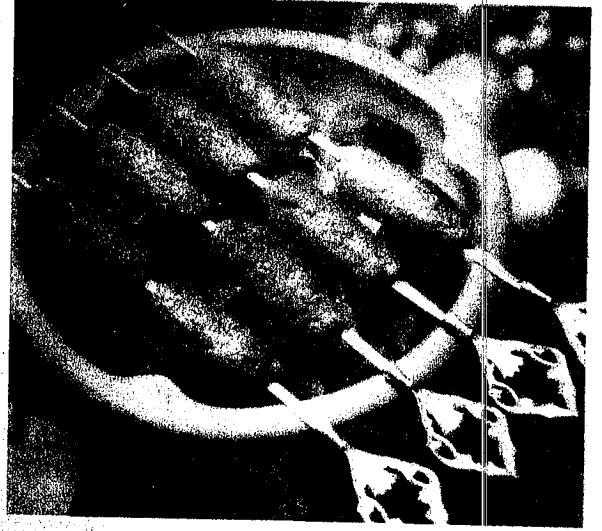
٦- تخرج فى فرن حار وتقدم ساخنة .

## كفتة مشوية

المقادير : كيلو لحم ضان صغيرة من  
الفخدة ، عصير بصلة متوسطة ،  
ملح وفلفل .

الطريقة :

١- يفرم اللحم ناعماً بالمفرمة  
مرتين .



٢- يعصر البصل على اللحم باستخدام شاشه ويتبل الجميع بالملح والفلفل .

٣- تشكل باليد على هيئة أصابع طول كل منها حوالي ١٢ سم ، ثم يدخل فيها السيخ  
ويراعى عدم تحريك أصابع الكفتة على الأسيخ في اتجاه دائرى حتى لا تسقط .

٤- تشوى على الفحم أو على موقد مرتفع اللهب أو فى شواية الفرن بعد وضع صفيحة  
لها جوانب ارتفاعها حوالي ٣سم ، لترتكز الأسيخ عليها ، وتتلقى فيها العصارات  
المتساقطة .

٥- تقلب من آن لآخر حتى تنضج .

٦- تقدم ساخنة على مقدونس مفروم .

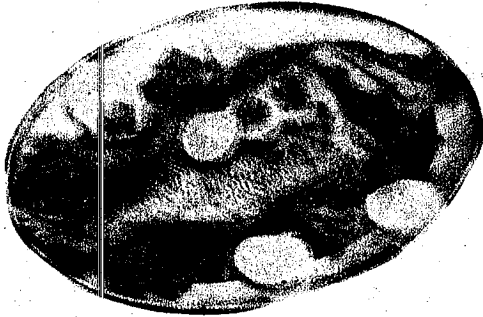
ملحوظة :

يمكن أن تشكل الكفتة وتوضع فى صينية مدهونة بالسمن وتزج فى فرن متوسط الحرارة

حتى تنضج ويحمر لونها وتقدم كالسابق .



## صينية السمك بالبطاطس



### المقادير :

كيلو سمك .

كيلو بطاطس .

$\frac{1}{2}$  كيلو طماطم .

$\frac{1}{4}$  كيلو فلفل أخضر حلو .

$\frac{1}{2}$  كوب زيت .

٤-٥ فصوص ثوم .

حزمة صغيرة من المقدونس أو الكرفس - بهارات .

عصير ليمونه - بصلة كبيرة - ملح قدر الاحتياج - ملعقة صغيرة كمون -  $\frac{1}{2}$  ملعقة

صغيرة فلفل.

### الطريقة :

- ١- ينظف السمك جيداً وإذا كان كبيراً يقطع قطعاً مناسبة الحجم .
- ٢- يتبل بالملح والكمون والبهارات والثوم المدقوق وعصير الليمون .
- ٣- تجهز الخضار كل حسب نوعها وتقطع حلقات .
- ٤- يوضع السمك المتبل في وسط صينية مناسبة وحوله الخضار بالتبادل .
- ٥- يضاف الزيت على الوجه .
- ٦- تترج في فرن حار حتى تنضج .

## كفتة السمك

المقادير :

كيلو سمك جزل .

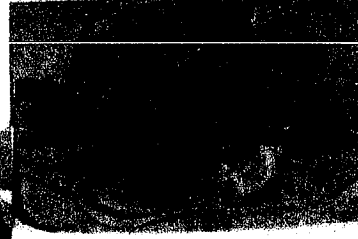
كيلو بطاطس مسلوقة .

٣ فصوص ثوم .

عصير ليمونة .

زيت للتحمير .

صفار بيضة .



ملعقة كبيرة يقصدونس مفروم .

ملعقة كبيرة زبد سائح .

$\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة كمون .

$\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة مستردة إن وجد .

للتغطية : بيضتان - كوب بقسماط ناعم .

ملح قدر الاحتياج .

الطريقة :

- ١- يسلق السمك بعد تنظيفه جيداً في كمية قليلة من الماء تكفي لتغطيته ويضاف إليه قليل من الملح وعصير الليمون والمستردة ويترك السمك يغلى حتى يتم نضجه .
- ٢- تقشر البطاطس بعد سلقها وتهرس جيداً حتى تصبح قاعمة .
- ٣- تضاف البطاطس المهروسة إلى السمك بعد تصفيته من الماء وإزالة الجلد والشوك وتخلط جميع المقادير المطلوبة بعضها ببعض جيداً ويضاف إليها الزبد وتعجن .
- ٤- تشكل على هيئة أقراص وتساوى جيداً .
- ٥- تغطى بالبيض ثم البقسماط .

## الوحدة الأولى ( صحة أسرتك )

٦- تحمر فى السمن أو الزيت المقدوح ثم ترفع منه وتوضع على ورقة بيضاء لامتصاص الزائد من المادة الدهنية .

٧- توضع بنظام فى طبق التقديم وتجميل بالليمون والبقدونس وتقدم ساخنة أو باردة مع السلطات .

### المحشوات



#### المقادير :

٢ كوب أرز .

$\frac{1}{4}$  كوب عصير طماطم أو ٣ حبات طماطم ناضجة .

$\frac{1}{4}$  كوب زيت أو ملعقتان من السمن .

بصلة كبيرة .

ملعقة كبيرة مقدونس مفروم، ٢ حزمة شبت مفروم .

ملعقة كبيرة نعناع أخضر مفروم أو  $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة نعناع جاف .

ملح - فلفل أسمر مطحون - كمون - بهارات .

#### الطريقة :

١- يفرم البصل ناعماً ويقلب بالزيت حتى يصفر لونه .

٢- يضاف إليه الأرز بعد تنقيته وغسله جيداً ويقلب معه على نار هادئة .

٣- يضاف المقدونس والشبت والنعناع المفروم والملح والبهارات ويقلب الجميع على النار مدة دقيقة أو دقيقتين .

٤- تضاف الطماطم (عصير أو قطع صغيرة) ويترك الخليط يغلى على النار حتى يمتص الأرز عصير الطماطم .

٥- تترك الخلطة لتبرد ثم تستعمل للحشو .

- ٦- يحشى بها كوسة - باذنجان - فلفل ... إلخ حسب الرغبة .  
ملحوظة: يمكن وضع المقادير على بعضها (نئ فى نئ).

### البصارة

#### المقادير :

- ١ كيلو فول مدشوش  
٢ عدد ٢ بصلة .  
١ ملعقة صغيرة ملح  
٢ رأس ثوم .  
ملعقة صغيرة نعناع - ملعقة صغيرة كسبرة جافة .  
٢ حزمة شبت ومقدونس - كسبرة خضراء - ٢ ملعقة  
كبيرة سمن أو زيت .



#### الطريقة :

- ١- ينقى الفول ويغسل جيداً ثم يضاف إليه الخضر بعد غسلها وتقطيعها وكذلك تضاف بصلة بعد تقشيرها وتقطيعها ونصف مقدار الثوم .
- ٢- يغطى الجميع بالماء ويحكم الشطاء ويرفع على النار ليغلى ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج مع إضافة الماء كلما احتاج الأمر .
- ٣- يصفى الخليط من مصفاة الخضر أو باستعمال الخلاط .
- ٤- يضاف الملح والتوابل وتقلب حتى تغلى ويلاحظ أن يكون قوامها غليظ .
- ٥- يحمر البصل فى الزيت أو السمن حتى يصفر ثم يضاف الثوم حتى يصبح اللون ذهبى .
- ٦- يصفى السمن أو الزيت على البصارة وتقلب .
- ٧- تغرف فى الأطباق ويجميل السطح بالبصل والثوم المحمر وتقدم .

## كعك البرتقال



### المقادير :

١ كوب سكر بودرة	٣ أكواب دقيق
	$\frac{٣}{٤}$ كوب زبدة أو سمن
	عصير برتقال حسب الحاجة
٥ بيضات	مبشور برتقالة
ملعقة كبيرة بيكنج بودر	ملعقة صغيرة فانيليا

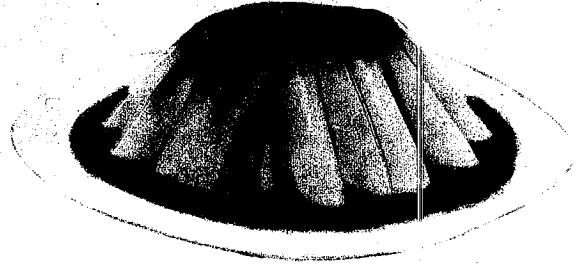
### الطريقة :

- ١- ينخل الدقيق والبيكنج بودر .
- ٢- تخفق الزبدة مع السكر وبشر البرتقال جيداً حتى تبيض .
- ٣- يخفق البيض مع الفانيليا .
- ٤- يضاف البيض إلى العجينة ويخفق المزيج .
- ٥- يضاف خليط الدقيق إلى المزيج بالتناوب مع عصير البرتقال حتى ينتهي المقدار .
- ٦- يوضع المزيج في قالب مدهون بالسمن ومرشوش بالدقيق .
- ٧- يخبز القالب في فرن متوسط الحرارة مدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج ويعرف نضجها بانفصال الكيك عن جوانب القالب .
- ٨- يترك قليلاً حتى تهدأ حرارته ثم يقلب على منخل سلك ويترك حتى يبرد تماماً .
- ٩- يقطع شرائح سمكها  $\frac{١}{٢}$  سم تقريباً ويقدم بشكل شهى على طبق مغطى بمفرش من الدانتيل الورق .

## كريم كراميل ( Creme Caramel )

المقادير :

- ٥ أكواب حليب  
سكر للتحلية  
٩ بيضات  
قليل من القانيليا  
قشرة ليمونة مبشورة  
لتبطين القوالب مقدار من الكراميل



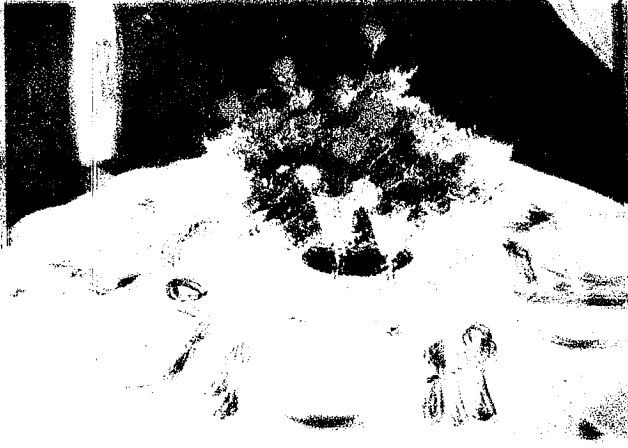
مقادير الكراميل :

( ١ ¼ كوب سكر سنترفيش - نصف كوب ماء )

الطريقة

- ١- يوضع كوب ونصف من السكر فى قدر صغير على نار متوسطة، ثم يضاف الماء مع التقليب المستمر بملعقة خشب ويترك حتى يحمر لونه .
- ٢- يرفع القدر عن النار ويضاف إليه ملعقة كبيرة من الماء ثم يصب الكراميل فوراً فى قالب مستدير أو مجموعة قوالب صغيرة من الألومنيوم أو الاستانلستيل أو البيركس.
- ٣- يحلى اللبن، يمزج البيض والقانيليا وبشر الليمون ويقلب مع اللبن جيداً دون خفق.
- ٤- يصفى الخليط بمصفاة سلك ثم يصب فى القوالب المبطنه بالكراميل.
- ٥- يخبز فى حمام مائى وذلك بأن يوضع داخل إناء به ماء ساخن لنصف ارتفاع القالب ويراعى أن يكون الماء تحت درجة الغليان أثناء مدة الخبز .
- ٦- توضع الصينية فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥-٥٠ دقيقة حتى يجمد وينضج .
- ٧- يرفع من الفرن ويترك ليبرد ثم يوضع فى الثلاجة .
- ٨- عند التقديم يقلب الكريم كراميل على طبق كبير مستدير ويقدم فى أطباق صغيرة مع سائل الكراميل .

## إعداد المائدة وطرق تقديم الطعام



بما أنك قد تعرفت على أهمية الغذاء وعلاقته بصحتك وكذلك أهمية تجميله ليكون فاتحاً للشهية - إذن لابد أيضاً أن تتعلمي كيفية تقديمه بالطرق السليمة خاصة وأنك قد درست في الأعوام السابقة الطرق المختلفة لإعداد المائدة (إفطار - غداء - عشاء - شاي) وسيضمن هذا الدرس ...إعداد الأدوات اللازمة لتناول الطعام حسب الأصناف المقدمة والمكان المتاح وعدد الأفراد الذين سيتناولون الطعام وإمكانات الأسرة والمناسبة إذا كانت رسمية أم لا ....

ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- الطرق المختلفة لتقديم الطعام .
- أهمية تقديم الطعام بطريقة سليمة .
- كيفية رفع الأواني من على المائدة.

\* القضايا المتضمنة :

- مهارات حياتية .

## إعداد المائدة وطرق تقديم الطعام

### ١- التقديم بالطريقة الرسمية :

هذه الطريقة لا تستعمل فى بيوتنا الحديثة ولكن قد تستعمل فى المطاعم والفنادق أو فى الحفلات أو الدعوات الرسمية . وهى تستلزم وجود سفيرجى أو مساعد وكذلك كثيراً من الأطباق والأدوات .



طريقة تقديم الطعام من جهة اليسار

تعد المائدة بأفخر أنواع المفارش والقوط ويجمال وسطها بالورود أو الشمعدان . يوضع أمام كل فرد الفضية اللازمة لأصناف الطعام المقدمة ، وكذلك الأكواب . أما مكان الطبق فيما أن يترك فارغاً أو يوضع به طبق مسطح وعليه القوطة .

يتم توزيع الطعام بواسطة السفيرجى ، حيث يقدم الأطباق من جهة يسار الجالس ، وقد يقوم كل فرد بالغرف لنفسه أو يتولى السفيرجى ذلك . يقوم سفيرجى آخر برفع الأطباق بعد الانتهاء من كل صنف ووضع أطباق أخرى نظيفة استعداداً للصنف التالى . وبعد الانتهاء من أصناف الوجبة ترفع الأدوات وتخلى المائدة ، إلا من الأدوات الخاصة بالحلو والقهوة أو الشاى ، وبعدها تقدم هذه الأصناف بنفس الطريقة السابقة . الشاى والقهوة تقدم من جهة اليمين .

### طريقة التقديم :

يبدأ السفيرجى أو المساعد بالسيدة الجالسة على يمين رب الأسرة ، ثم يدور حول المائدة فى

اتجاه عكس عقرب الساعة وينتهى برب الأسرة .



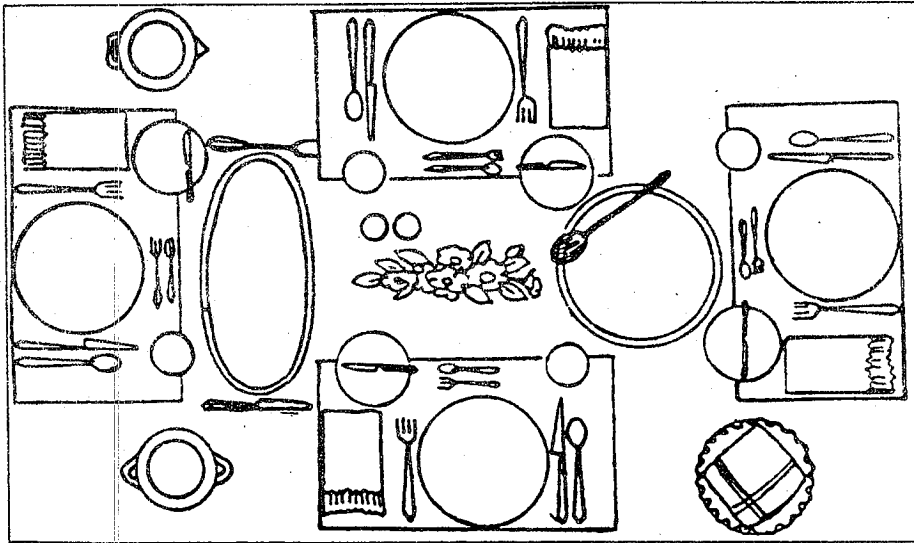
## طريقة رفع الأطباق :

وتبدأ عندما ينتهى الجميع من تناول الطعام ، فعندئذ تعطى ربة البيت إشارة بسيطة لمن تقوم أو يقوم بهذا العمل . تبدأ برفع أطباق ربة البيت ثم تدور حول المائدة إلى اليمين أى عكس اتجاه عقرب الساعة ، ترفع الأطباق من جهة اليسار مستعملة اليد اليسرى .

إذا كان أمام كل فرد ثلاث أطباق كما هو المعتاد ، الطبق الكبير وطبق العيش وآخر للسلطة ، فتبدأ برفع الطبق الكبير باليد اليسرى ، وتنقله ليدها اليمنى ثم طبق السلطة وتضعه فوق الطبق الكبير وأخيراً طبق العيش وهذا تأخذه فى يدها اليسرى . وقد تجمع عدة أطباق فوق بعضها على منضدة جانبية ثم تحملها أو تجرها إلى المطبخ .

## ٢- الطريقة العائلية :

وهى لا تحتاج لسفرجى لأن أفراد الأسرة يقومون بخدمة أنفسهم . ترتب المائدة بالطريقة السابقة ، إلا أن أطباق الأصناف المقدمة توضع أمام ربة الأسرة والشخص الجالس إلى يسارها من أفراد الأسرة أو رب الأسرة ، وذلك للاسراع فى عملية توزيع الطعام وتوضع أدوات الغرف إلى جانب الأطباق .



إعداد المائدة بالطريقة العائلية

تغرف ربة الأسرة الأطباق لكل فرد ، ثم تقرر من يد ليد حتى يصل الطبق لصاحبه : فى حالة وجود الأسرة بمفردها ، أى بدون ضيوف ، يمرر الطبق الأول لرب الأسرة وذلك من جهة اليسار ، ثم أطباق من يجلسون فى الجهة اليسرى على التوالى ، بعد ذلك تقرر أطباق من يجلسون إلى يمينها مبتدئة بالشخص الأبعد ثم الأقرب وأخيراً تغرف لنفسها .

إذا كان الضيف الأكبر جالسا إلى يمين ربة البيت ، فتقدم له الطبق الأول من جهة اليمين ، ثم تقرر الأطباق من جهة اليسار لتصل إلى باقى الأفراد مبتدئة بالشخص الأبعد .

إذا كان الضيف على يمين رب الأسرة ، فتقدم له الطبق الأول من جهة اليسار ، ثم تقرر الأطباق من جهة اليسار لتصل إلى باقى الأفراد ، ثم من جهة اليمين لتصل إلى رب الأسرة ، ثم إلى باقى الجالسين إلى يمينها .

إذا كان رب الأسرة هو الذى يقوم بالغرف فيتبادل هو وربة الأسرة مكانيهما ولا تتغير طريقة التوزيع .

### طريقة رفع الأطباق :

عندما ينتهى الجميع من تناول الطعام تعطى ربة البيت الإشارة فيقوم أى فرد من أفراد الأسرة برفع الأطباق ، وأحيانا تقوم هى بنفسها أو بالاشتراك مع رب الأسرة فى ذلك .

ترفع الأطباق مبتدئين بربة البيت ثم فى حركة دائرية فى اتجاه عكس عقرب الساعة .

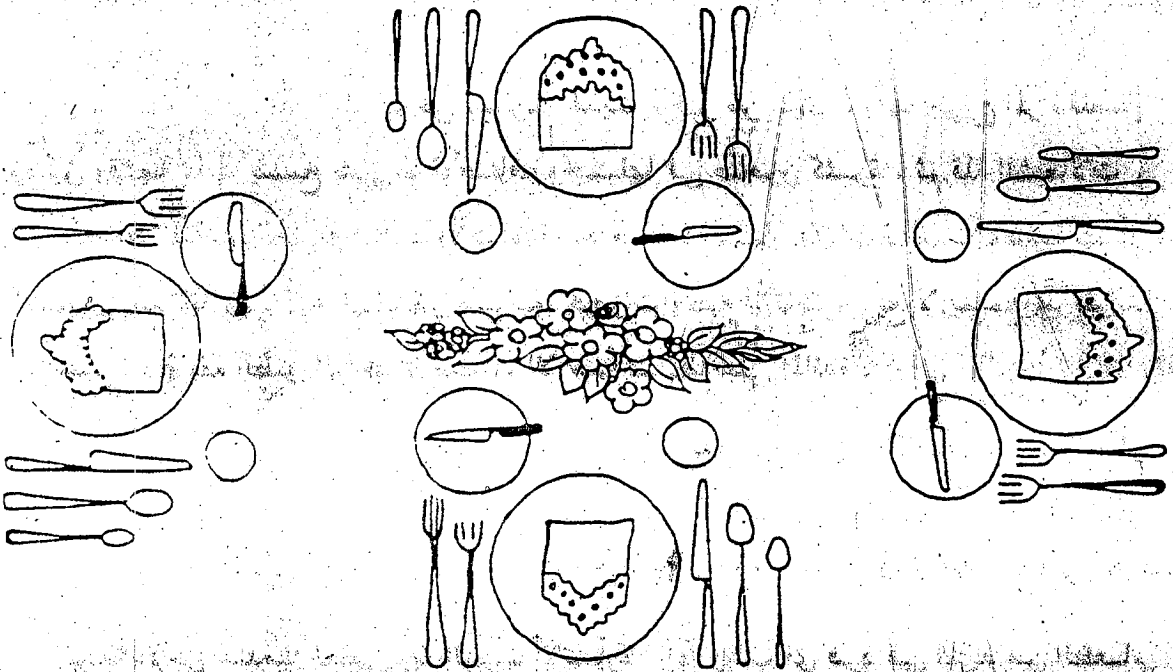
### ٣- الطريقة الأمريكية :

وهى أكثر الطرق اتباعاً فى بيوتنا المصرية لأنها بسيطة وسهلة وسريعة . تعطى الفرصة لكل فرد أن يغرف لنفسه وتخفف العبء عن ربة البيت .

ترتب المائدة كالمعتاد وتوضع أطباق تناول الطعام كاملة أمام كل فرد وكذلك أطباق السلطة وغيرها .

توزع أطباق الطعام وكل ما يقدم في الوجبة (ما عدا الحلو) على المائدة أمام الموجودين على مسافات . وتوضع أدوات الغرف إلى جانب أطباق الطعام ولا توضع فوقها أدوات الغرف.

عند بدء الأكل تسأل ربة البيت الموجودين أن يمرروا الأطباق . وعندئذ يتناول كل شخص طبقاً قريباً منه ، ويراعى ألا يقوم بهذه العملية شخصان متجاوران . يمسك الشخص بالطبق ويقدمه للشخص الجالس إلى يمينه ممسكا بالطبق بيده اليسرى أو بكلتا يديه أن كان ثقيلاً . يقوم الشخص المقدم إليه الطبق بالغرف لنفسه ، ثم يتناول طبق التقديم ويمرره بدوره للجالس إلى يمينه وهكذا ، قد يتولى كل شخص الغرف لنفسه دون مساعدة من أحد، وذلك بوضع طبق الغرف أمامه والغرف منه ثم تمريره للشخص الجالس إلى يمينه ليفعل المثل وهكذا .



بهذه الطريقة يختصر الوقت الضائع فى غرف وتوزيع الطعام حيث يتم غرف كل الأصناف الموجودة فى فترة زمنية واحدة .

لعدم الارتباك يراعى أن يكون التمرير باستمرار فى نفس الاتجاه . وهو إلى اليمين أى فى اتجاه عكس عقرب الساعة .

فى حالة الرغبة فى تناول المزيد من الطعام تبدأ ربة البيت بطلب تمرير الأطباق مرة ثانية على الموجودين .

### طريقة رفع الأطباق :

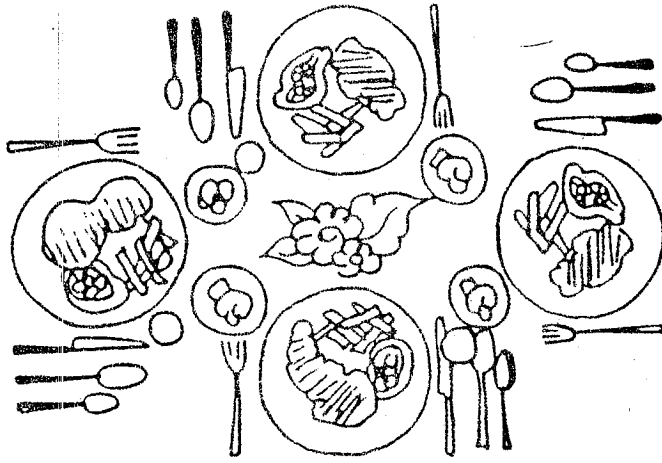
بعد الانتهاء من تناول الطعام تعطى ربة البيت الإشارة فيقوم الشخص المسئول ويبدأ برفع الصحون الكبيرة من وسط المائدة، ثم يرفع أطباق ربة البيت ثم فى اتجاه دائرى إلى اليمين حتى ترفع كل الأطباق .

### طريقة الأطباق المصغرة :

وقد اتسع نطاق هذه الطريقة فى عصرنا الحديث لأكثر من سبب ، منها خروج المرأة للعمل وضيق وقتها مما لا يسمح بترتيب الأصناف وتجميلها فى صحون كثيرة ، ثم قلة الشغالات ، لأن هذه الطريقة تختصر فى عدد الأطباق المستعملة فتسهل على ربة البيت عملية غسل الصحون بعد الأكل ، كما أن صغر مساحة الحجرات وقطع الأثاث أصبح لا يسمح بمد الموائد الضخمة ، وطريقة الطبق الواحد لا تستلزم الا حيزاً بسيطاً على المائدة .

تغرف الأطباق كاملة فى المطبخ ثم توضع على المائدة قبل جلوس الأفراد مباشرة . أو تغرف أطباق السلطة قبل جلوس الأفراد ، وتحضر أطباق الأكل بعد جلوسهم حيث تقدم لكل فرد من جهة يساره متبعين قواعد التقديم السابق ذكرها .

يبدأ الأكل عندما تعطى ربة البيت الإشارة . إذا رغب أى فرد فى المزيد من الطعام فيحضر له طلبه مباشرة من المطبخ ، أو قد توضع أطباق الأكل على مائدة قريبة من ربة البيت، وتقرر لها الأطباق لتملأها ثم تعيدها لأصحابها .



مائدة معدة بطريقة الطبق الواحد

بعد الانتهاء من تناول الطعام ترفع الأطباق بالطريقة المعتادة ، وقد يقوم بهذه المهمة ربة البيت نفسها أو أى فرد من الأسرة . ثم يقدم الحلو بنفس الطريقة .

لتسهيل عملية احضار الأطباق المغروفة من المطبخ إلى المائدة يستحسن وجود مساعدا ، أو

توضع عدة أطباق على عربة الشاى ثم تجر إلى حجرة المائدة .

لا تستعمل هذه الطريقة للمجموعات الكبيرة لأن الأطعمة تبرد قبل تناولها وهذا غير مستحب .

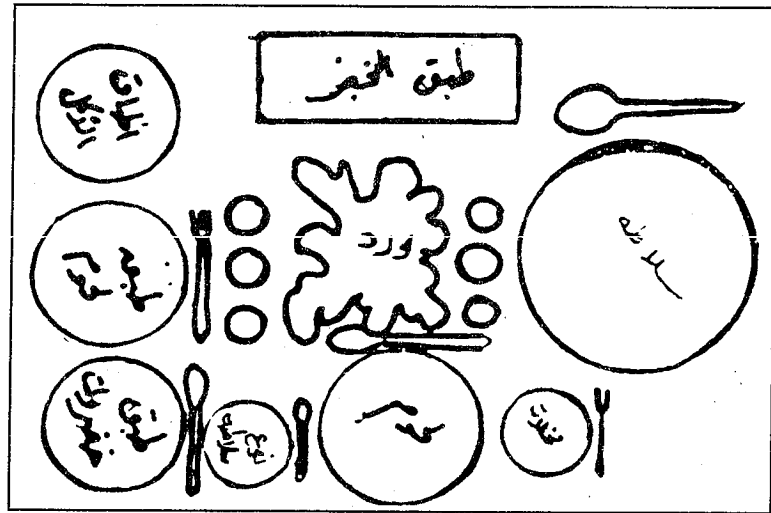
### ٦- طريقة البوفيه :

وهى كطريقة الطبق الواحد ، تعتبر من الطرق التى انتشر استعمالها فى كثير من البيوت وخاصة عند وجود عدد كبير من الزوار ، وعدم وجود مكان كاف لا استيعابهم .

يغرف الطعام فى صحنون كبيرة ويوضع على بوفيه أو مائدة أو أى سطح يسهل الوصول إليه . وتختار أصناف من الأطعمة يسهل لكل فرد غرفها وحملها من مكان لمكان وتتجنب السوائل والصلصات . كما تفضل الأصناف التى تقدم باردة .

يوضع إلى جوار أطباق الأكل كل ما يلزم من أدوات الغرف . وعلى مقربة منها أو فى طرف البوفيه ترص أدوات الأكل من ملاعق وشوك وأطباق وقوط و... إلخ . بشكل جميل منسق .

يقوم كل فرد بخدمة نفسه فيغرف ما يحلو له من الأصناف ، أما الشاى والقهوة فغالبا يقوم أحد أفراد الأسرة بصيها للضيوف .



بوفيهه عشاء أو غداء

تعد ربة البيت أماكن كافية لجلوس الأفراد ، ومناضد صغيرة متفرقة لوضع الفناجين أو الأطباق عليها ، وقد تستعمل المناضد المربعة التي تتسع لأربعة أشخاص ، فيجمل عدد منها وتعد حولها الكراسي فيتوجه الأفراد إليها حيث يجلسون في مجموعات لتناول طعامهم .

إذا رغب الفرد في المزيد من الطعام فإنه يقوم بنفسه لاحتضار ما يريد .

بعد الانتهاء من تناول الطعام تقوم ربة البيت بجمع الأطباق من الضيوف حيث تأخذها إلى المطبخ . أو قد تطلب من ضيوفها وضع أطباقهم على منضدة جانبية أعدتها لذلك ، أو حملها إلى المطبخ .

بعد ذلك ترفع أطباق الأكل من فوق البوفيه وتحضر أطباق الحلو وما تستلزمه أصناف الحلو المقدمة من أدوات وأطباق .. قد تجهز مائدة الحلو من البداية إن وجد مكان كاف .

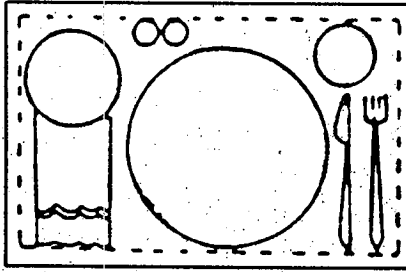
### طريقة التقديم :

تسأل ربة البيت ضيوفها أن يبدأوا بخدمة أنفسهم ، ويراعى أن توضع الأدوات بحيث يسير الشخص أمام البوفيه من جهة (الشمال إلى اليمين) .

إن وجدت مشروبات (شاي أو مثلجات) فتكون آخر شيء يتناوله الشخص .

فى حالة الأعداد الكبيرة يعد البوفيه بحيث يسمح لصفين من المدعوين بأخذ الطعام فى وقت واحد ، ويكون ذلك بأن يبدأ صف من أحد جانبي البوفيه من الشمال إلى اليمين ، والصف الثانى يبدأ من الجانب الآخر وفى الاتجاه المضاد .

## ٧- طريقة الصينية :



طريقة الصينية

استحدثت هذه الطريقة بانتشار التليفزيون ، وأحياناً يطلق عليها الطريقة التليفزيونية ، تستعمل الصوانى المقسمة فى غرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع

كل صنف فى قسم من أقسام الصينية، وتحمل الصينية إلى حيث يجلس الشخص ، وتستعمل المناضد الصغيرة المتفرقة لوضع الصوانى وقد توضع على الركبتين (الحجر)، أو تغرف الأصناف فى أطباقٍ مستقلة تحمل على صينية لكل فرد.

بعد الانتهاء من تناول الطعام تعاد الصوانى إلى المطبخ أو يحملها أحد أفراد الأسرة حيث يأخذها إلى المطبخ . تستعمل طريقة الصينية كذلك فى حالة تناول الطعام فى السرير فى حالة المرضى مثلاً ، وكذلك فى الرحلات والمعسكرات.

## ملحوظة :

فى حالة تناول الأسرة لطعامها على (الطبلية) وهى المائدة الشعبية لكثير من الأسر وخاصة فى الريف، عليك أيضاً أن تهتمى بكل ما ذكر عن التجميل وترتيب الأدوات بقدر الأمكان، حتى تصبح الناحية الجمالية من أهم صفات مكان تناول الطعام وشيئا فشيئا تنتشر هذه العادة التى تساعد على التذوق الجمالى والرقى والحضارة عند جميع أفراد الشعب .

## تقديم الشاي :

يقدم الشاي عادة مع الإفطار أو بعد الظهر، أو يقدم كمشروب أساسى فى حفلات الشاي. إذا قدم الشاي بالطريقة الأولى فتتبع نفس طريقة التقديم المستعملة مع باقى أصناف الوجبة. أما إذا قدم فى حفلة شاي فغالبا تتبع طريقة البوفيه فى تقديمه .

أما إذا قدم الشاي فى حجرة الصالون فتعد صينية كبيرة لأدوات الشاي وما يقدم معه من بسكويت وساندوتشات وخلافه، وتوضع الأطباق والفوط وأدوات الأكل على نفس الصينية . تقوم ربة الأسرة بصب الشاي للضيوف بعد سؤال كل منهم عن رغباته بالنسبة لكمية السكر. وقد تكتفى ربة البيت بصب الشاي وتوزيعه على الضيوف ، ثم تمرر عليهم البسكويت ليأخذ كل منهم ما يريد.

فى حالة تقديم الشاي فى الصالون يقدم فنجان الشاي على طبقه ومعه طبق الجاتوه ، أو يستغنى عن طبق الفنجان ويقدم على طبق الجاتوه لتسهيل العملية .

قد تستغل ربة البيت منضدة الصالون فى تقديم الشاي وتكون حينئذ كطريقة البوفيه مع

التبسيط.

ملحوظة :

يوجد نوع من أطقم الشاي عبارة عن طبق مستطيل أو بيضاوى فيه تجويف لمكان الفنجان فى إحدى جوانبه أما باقى الطبق فيستعمل لتقديم الجاتوه أو البسكويت.... إلخ.



## تناول الطعام



إن المامك بإتيكيت وأصول تناول الطعام يعطيك الثقة بنفسك خصوصاً إذا تناولت طعامك مع آخرين، وجزء من هذا الإتيكيت يدخل فيه سلوكك على مائدة الطعام - ومن المعروف أن أخلاقك الشخصية وتصرفاتك السليمة على المائدة أثناء تناولك للطعام تظهرك بمظهر أنيق، علاوة على أنها مؤشر لسلوكك وصفاتك العامة، كما أنها بطاقة تعارف بينك وبين الآخرين، ويجب ألا يكون سلوكك في تناول الطعام مع الآخرين وفي المناسبات مختلفاً عنه بينك وبين نفسك، بل يجب أن يكون السلوك الجيد مستمراً حتى يصبح عادة طبيعية تزيد من ثقتك بنفسك.

ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- أهمية السلوك السليم أثناء تناول الطعام .
- بعض السلوكيات التي يجب اتباعها عند تناول الطعام .
- \* القضايا المتضمنة :
- مهارات حياتية .

وفى هذا الدرس سوف نساعدك فى التعرف على بعض هذه السلوكيات التى لابد أن تلمسكى بها دائماً .

### بعض النقاط الهامة عن أصول تناول الطعام :

١- يجب عدم إحداث ضجة أثناء الجلوس على المائدة ولا بد أن تجلسى فى وضع مستقيم ودون تكلف مع مراعاة عدم وضع الكوعين على المائدة أثناء تناول الطعام .

٢- يراعى أن تجلس ربة الأسرة على رأس المائدة وفى مواجهتها رب الأسرة وتجلس على يمينه الإبنه الكبرى ، ويجلس الإبن الأكبر إلى يمين الوالدة ، ثم الولد الثانى إلى يسار الأب وهكذا ، وفى حالة الدعوات الخارجية يجلس السيدات والأئسات قبل الرجال مع ملاحظة أن يجلس أكبر الرجال سناً أو مركزاً إلى يمين ربة الأسرة وتجلس أكبر السيدات سناً أو مركزاً على يمين رب الأسرة ثم الذى يليه على اليسار .

٣- عليك بالأحاديث الشيقة المرحة أثناء تناول الطعام وألا يكون العكس .

٤- ضعى الفوطة على ركبتيك قبل بدء تناول الطعام واتركيها بجانب الطبق غير مطوية بعد الانتهاء منه .

أما الفوط الورقية فلا تمزقيها أو تكوريها بل تطوى وتوضع فى الطبق .

٥- استعملى أدوات الغرف لتضعى الطعام فى طبقك ولا تستعملى أدواتك الخاصة للغرف .

٦- إذا أردت مزيداً من الطعام فلا تمدى يدك عبر المائدة ولكن أطلبى من الشخص القريب تمريره لك وهذا أفضل .

٧- بعض الأطعمة يمكن تناولها باليد مثل المخللات والبطاطس الشيبسى والخبز كذلك البسكوتات أما الدجاج مثلاً يمكن تناوله باليد أو الشوكة والسكين حسب طريقة تقديمه .

## الوحدة الأولى ( صحة أسرتك )

- ٨- تمسك السكين باليد اليمنى والشوكة باليد اليسرى وعند تقطيعك اللحوم عليك بتقطيع جزء منها فقط وعندما تتناوليه إبدئي فى التقطيع مرة أخرى حتى تنتهى القطعة التى أمامك ولا تقطعيها كلها مرة واحدة .
- ٩- إذا كان الطعام ساخناً جداً لا تستطيعى تناوله اتركه قليلاً حتى يبرد ولا تنفخى فيه بفمك .
- ١٠- يحسن عدم خلط أنواع مختلفة من الطعام بعضها مع بعض فى كل الطبق . إن كان ولايد، فيمزج الجزء الذى ستحملة الشوكة إلى الفم أولاً بأول .
- ١١- لتناول الحساء ، إن كانت مقدمة فى طبق عميق ، تغمس الملعقة فى اتجاه بعيداً عن جهة الشخص ويشرب الحساء من جنب الملعقة إذا كان الحساء خفيفاً ، أما إذا كان مشخناً أو به خضروات مقطعة أو شعرية ، أو ما شابه ذلك ، فيستعمل طرف الملعقة. ويلاحظ عدم إحداث صوت أثناء تناول الحساء ، لا مانع من تمييل طبق الحساء لأخذ آخر ملعقة فيه ، على أن يميل الطبق بعيداً عن جهة الشخص وليس إلى الأمام.
- ١٢- الفاكهة : تؤكل الفاكهة الطازجة الصغيرة الحجم بأطراف الأصابع مثل العنب ، المشمس ، البلح ، البرقوق .. إلخ . البذور أو النوى يؤخذ من الفم بإصبعى السبابة والإبهام ويوضع على طرف الطبق الخاص بكل فرد ، ولا يصح مطلقاً قذفها من الفم إلى الطبق .
- ١٣- إذا انتهيت من تناول الطعام عليك بوضع الشوكة والسكين فى وسط الطبق .
- ١٤- إذا اضطرت للكحة أو العطس تضعى منديل على أنفك أو فمك وابعدى رأسك عن المائدة .
- ١٥- يجب أن تنتظري على المائدة حتى ينتهى جميع الأشخاص من تناول طعامهم أما إذا أردت أن تغادري المائدة فعليك بالاستئذان أولاً من الموجودين .

## تدريبات عامة على الوحدة الأولى

(١) ما الأعراض التي تصيبك عادة إذا ما تعرضت لبعض الضغوط النفسية ؟

ضعى علامة (√) أمام المظاهر التي قد تشعرين بها أحياناً نتيجة لبعض الضغوط النفسية .

- \* فقدان الشهية .
- \* الإحباط .
- \* الهروب بالنوم الكثير .
- \* عدم التركيز .
- \* البكاء .
- \* إحساس بالإرهاق .
- \* القىء .

(٢) حددي بعض المواقف التي صادفتك شخصياً والتي تسبب عنها بعض الضغوط النفسية، ثم اذكرى الأعراض التي انتابتك .

(٣) المبالغة في تناول الطعام والمبالغة في عدم تناول الطعام أحد المظاهر التي قد يلجأ إليها الفرد عند تعرضه لضغط نفسى : اشرى هذه العبارة .

(٤) أكملى ما يأتى :

- ( أ ) القدرة الذهنية للأفراد هي محصلة للعلاقة بين .....
- ( ب ) عندما لا يتناول التلاميذ غذاءً جيداً ، فإن ذلك ينعكس عليهم فى شكل مظاهر أهمها .....
- ( ج ) تناول الأطعمة الغنية بعنصرى .. ، يحسن الحالة الذهنية للأفراد ويزيد من قدرتهم على الاستيعاب .
- ( د ) يمكن التغلب على حب الشباب عن طريق الإقلال من عنصر .. فى الطعام .

( ٥ ) أجبني عما يأتي :

( أ ) حددي مظاهر التغذية السليمة ؟

( ب ) وضحى بأسلوبك العلاقة بين التغذية والتحصيل الدراسي ؟

( ج ) من خلال ملاحظتك للآخرين حددي مواصفات الأفراد تبعاً لحالتهم الغذائية وفقاً

لبنود الجدول التالي .

الحالة الغذائية	التحصيل الدراسي	طبيعة البشرة	المشاركة في الأنشطة	طبيعة القوام	المهارة في أداء الأعمال	التغلب على الضغوط النفسية	الاعتماد على النفس	الثقة بالنفس
جيدة								
غير جيدة								

( د ) اقترحي وجبات غذائية ليوم كامل تناسب فتاة أصابها حب الشباب .

( ٦ ) عند مواجهتك لبعض المشكلات الإجتماعية ( في علاقتك بزميلاتك أو جيرانك أو أفراد

أسرتك ) .

كيف تقومين بالتغلب على هذه المشكلات والى من تلجأين لمساعدتك في التغلب على

هذه المشكلات .

( ٧ ) ما أهمية أن يتعرف الإنسان على أحاسيسه ؟

( ٨ ) اذكرى ثلاث طرق للتغلب على الضغوط النفسية ؟

( ٩ ) كيف يمكنك أن تساعدى صديقة لك تعاني من الإحباط والتوتر ؟

( ١٠ ) كيف تؤثر أحاسيسك على صحتك ؟

(١١) لماذا كانت التغذية الصحية أهم شيء للنشاط والصحة ؟

(١٢) توجد عوامل متعددة تؤثر على اختيار أفراد الأسرة للأطعمة :

( أ ) حددى هذه العوامل .

(ب) اكتبى نبذة عن كل منها .

(١٣) وضحى العلاقة بين الموارد المتاحة واختيار الأطعمة مع التمثيل من خلال العبارات

التالية :

( أ ) تخطيط وجبة غذائية منخفضة التكاليف .

(ب) تخطيط وجبة غذائية مرتفعة التكاليف .

(ج) التخطيط لوجبة غذائية تستغرق وقتاً طويلاً وأخرى سريعة الإعداد .

(١٤) اقترحى وجبة غذائية متكاملة تناسب شخص يقوم بمجهود جسمانى كبير . مع التعليل

لما تختارين .

(١٥) إذا رفض أحد أفراد الأسرة شرب اللبن ، فيمكن تقديمه فى شكل ..... أو

..... أو .....

(١٦) يجب الإقلال من استخدام المواد الدهنية قدر الإمكان فى حالة الإصابة بمرض .....

(١٧) أكملى :

( أ ) عند شراء الطعام يفضل شراء كميات ..... احتياجات الأفراد .

(ب) يجب غسل الخضراوات والفاكهة قبل تقشيرها وتقطيعها وذلك حتى .....

الوحدة الأولى ( صحة أسرتك )

(ج) تقشر الخضر والفاكهة بحيث تكون القشرة رقيقة قدر الإمكان وذلك بهدف .....

(د) يمكن الإقتصاد من خلال استخدام بقايا الخضر سواء كانت طازجة أم مطهية في تنفيذ بعض الأصناف مثل ..... ، ..... ، وكذا بقايا

الأرز واللحم أو الدواجن أو السمك في عمل ..... ، .....

(١٨) ما المقصود بترشيد الاستهلاك ؟

(١٩) حددى الموارد المختلفة التي يمكن ترشيد الاستهلاك من خلالها ؟

(٢٠) قومي بتحليل مكونات الوجبة الغذائية التالية : سمك مشوى - أرز - سلطة طحينة

إلى ما تحتوي من عناصر غذائية مختلفة .

(٢١) اقترحي أكبر عدد ممكن من البدائل لكل صنف من الأصناف في الوجبة المذكورة في

السؤال السابق مع ذكر السبب .

(٢٢) اقترحي وجبات غذائية متكاملة ليوم كامل تناسب كل مما يأتي :

(أ) أسرة رقيقة الحال . (ب) أسرة ميسورة الحال .

(ج) أسرة ذات زوجة عاملة .

(د) أسرة ربة البيت لديها وقت فراغ كبير .

(٢٣) أكملی :

\* فى الطريقة العائلية يقوم بالغرف ..... بينما يقوم ..... بالغرف فى

الطريقة الأمريكية.

\* تستخدم الطريقة الرسمية لتقديم الطعام في نطاق الأسرة في حالة .....

.....

\* تغرف الأطباق كاملة لكل فرد في المطبخ في حالة استخدام الطريقة .....

\* تستخدم طريقة الصينية في حالات ..... ، ..... ، .....

(٢٤) وضحي بأسلوبك أهمية السلوك السليم أثناء تناول الطعام .

(٢٥) ضعي علامة (✓) أو (x) أمام العبارات الآتية :

( أ ) يمكن استخدام الأدوات الخاصة بتناول الطعام للغرف من الطبق الرئيسي .

( ب ) يفضل تناول المخللات والبطاطس الشيبسي باليد .

( ج ) يمكن تميل طبق الحساء للحصول على آخر ملعقة ، على أن يكون ذلك بعيداً عن

الشخص وليس للأمام .

( د ) عند الإنتهاء من تناول الطعام توضع الشوكة والسكين على المائدة .

( هـ ) في حالة إنتهاء الشخص من تناول الطعام عليه مغادرة المائدة فوراً .



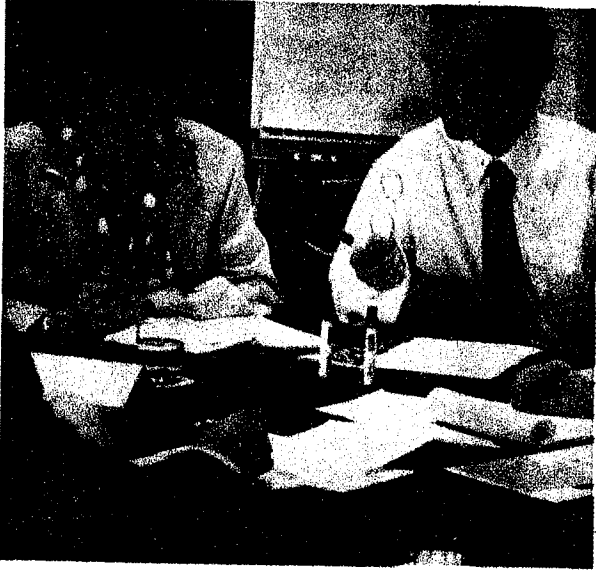
## الوحدة الثانية

### مناسبات في الأسرة

#### دروس الوحدة

- ١- مهارات اتخاذ القرار .
- ٢- أطعمة لمناسبات مختلفة .
- ٣- السلوكيات السليمة عند تقديم وتناول الطعام .
- ٤- شراء الملابس فن وذوق .
- ٥- معلومات تساعدك عند شراء الأجهزة .

## مهارات اتخاذ القرار



فى حياة كل شعب من الشعوب مناسبات يحتفل بها ، وهناك مناسبات عالمية تحتفل بها كل شعوب العالم .

والمناسبة تعنى حدث معين أو ذكرى معينة قد تكون دينية أو وطنية .

وهناك مناسبات تخص الأسرة ؛ مثل أعياد الميلاد أو الزواج أو نجاح الأبناء أو الحج إلى بيت الله الحرام .

ومصر دولة عربية إسلامية ، يحتفل شعبها بكثير من المناسبات .

ما المناسبات التى تحتفل بها فى مصر ؟

اذكرى بعض الأعياد الوطنية ؟

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

مهارات فى حل المشكلات :

- خطوات اتخاذ القرار .
- عوامل شخصية تؤثر على اتخاذ القرار .
- كيف تتحملين مسؤولية ما تتخذينه من قرارات .

\* القضايا المتضمنة :

- الصحة الوقائية والعلاجية.
- حقوق الإنسان.



اذكرى بعض الأعياد الاجتماعية ؟

اذكرى بعض الأعياد الدينية : ( أ ) إسلامية ( ب ) مسيحية .

ما المناسبات التى تحتفل بها أسرتك وما تاريخ كل مناسبة ؟

وقرب حلول أية مناسبة من المناسبات التى تحتفل بها الأسرة المصرية يقوم أفرادها بالاستعداد لهذه المناسبة ..... ويكون الاستعداد بطرق متعددة ؛ فمثلاً بعض المناسبات تتطلب إعداد ملابس أو أكلات أو أصناف معينة وبعضها يتطلب سفر ، وكل نوع من هذه الاستعدادات يتطلب اتخاذ قرارات معينة فما معنى القرار ؟

معنى القرار : هو اختيار من عدة بدائل للوصول إلى حل مشكلة أو تحقيق هدف .

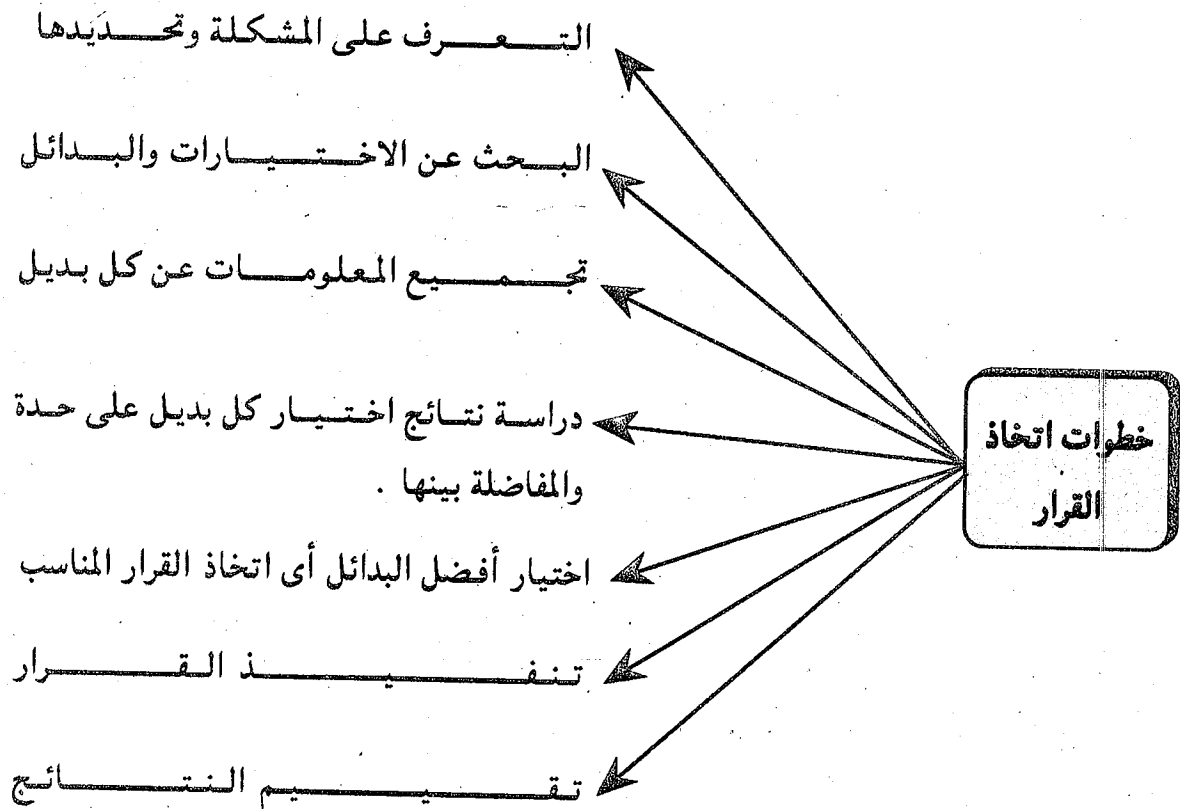
لذا فإننا نجد أن معظم القرارات تكون للاختيار بين شيئين أو أكثر؛ مثلاً إذا أردت أن تنقصى وزنك مقدار ٢ كيلو جرام ، فيمكن أن يتحقق ذلك بأن تلعبى رياضة يومياً لمدة ساعة، أو أن تقللى من كمية الطعام وخاصة السكريات التى تحببها ... فأى البديلين

تختارين؟ ويكون القرار أصعب إذا تعددت البدائل وزاد عددها ، أو إذا كانت كل البدائل متساوية بالنسبة لك في القيمة ، فمثلاً إذا كان عليك كتابة بحث ويتطلب ذلك أن تذهبي إلى المكتبة للحصول على كتاب أنت في حاجة إليه ، وفي نفس الوقت أنت تنتظرين زيارة صديقه لك وهذا يتطلب منك تنظيف حجرتك فأى البديلين تختاري ؟

إن هذا القرار يعتمد على تفاصيل أخرى ، مثل : هل حجرتك في حالة ماسة تدعو إلى ترتيبها وتنظيفها ؟ أم أن حاجتك للذهاب إلى المكتبة للحصول على الكتاب ملحة وعاجلة وأكثر أهمية وهنا عليك المقارنة بين نتائج البديلين والمفاضلة بينهما ثم اتخاذ القرار المناسب .

### فما خطوات اتخاذ القرار ؟

كل قرار ناجح يتم على مراحل معينة هي :



إذا صادفتك مشكلة اتبعى خطوات هذا النموذج ، فإنها تساعدك على إتخاذ القرار المناسب، بأسلوب علمى سليم .

### ١- التعرف على المشكلة وتحديدتها :

وتعتبر من أهم مراحل إتخاذ القرار حيث يتم فيها التعرف على أبعاد المشكلة فمثلاً : أسرة تريد شراء ملابس العيد لأبنائها وليس لديها إلا مبلغ محدود من المال . فالمشكلة هنا هي قلة المبلغ المتاح لتحقيق الهدف .

### ٢- البحث عن الاختيارات والبدائل :

وفى هذه الحالة البدائل هي إما أن تشتري الملابس جاهزة ، ... أو تشتري قماش وتعطيه للخياطة، أو تقوم الأم بخياطة الملابس ، ... وقد تفكر الأسرة فى خياطة ملابس جديدة للأبناء الكبار وتصلح بعض الملابس المستعملة (للكبار) للأبناء الصغار ... أى أن هذه هي مرحلة التفكير فى الحلول المختلفة التى يمكن اتباعها لحل المشكلة التى سبق تحديدها .

### ٣- مرحلة تجميع المعلومات عن كل بديل :

لابد أن تعرف الأسرة كم ستتكلف الميزانية إذا تم تعديل بعض ملابس الأبناء الكبار لأخوتهم الصغار .... وما التكلفة إذا تم شراء القماش وقامت الخياطة بتنفيذ الملابس .... وفى حالة قيام الأم بخياطة الملابس فهل تسمح قدراتها ووقتها بالتنفيذ وبالشكل المناسب الذى يرضى الأبناء والانتهاى منها قبل العيد .

### ٤- دراسة نتائج اختيار كل بديل على حدة والمفاضلة بينها :

فى ضوء البيانات السابقة يتم مقارنة كل بديل لمعرفة مميزات وعيوب كل منها بالنسبة لحل المشكلة ويتم أيضاً المفاضلة بينها وتوقع عواقب كل منها .

### ٥- اختيار أحد البدائل أو إتخاذ القرار المناسب :

وهى الخطوة التى تقرر فيها الأسرة اختيار أفضل البدائل السابقة وفى هذا المثال قد يكون القرار هو: قيام الأم بتنفيذ الملابس .

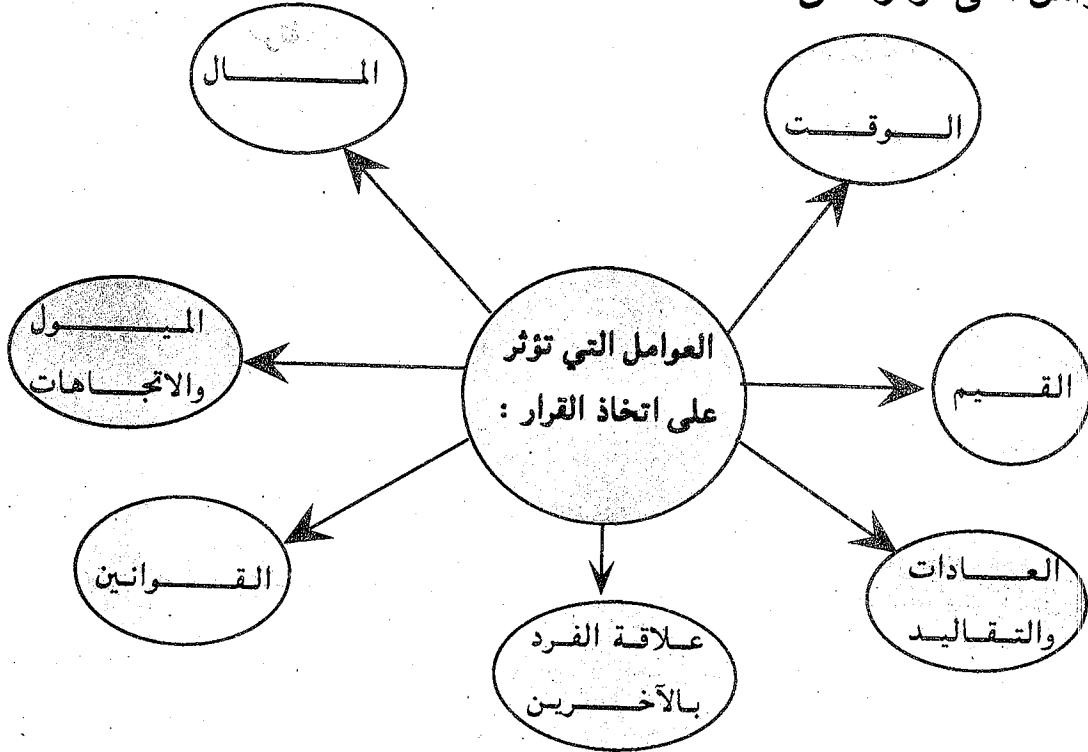
## ٦- تنفيذ القرار :

وفي هذا المثال تبدأ الأم بالذهاب إلى السوق ... وقد يرافقها الأب أو بعض الأبناء الكبار... لانتقاء المناسب من الأقمشة التي سبق تحديدها في ضوء الميزانية المحددة وأيضاً للتعرف على الموديلات الشائعة ... ثم تبدأ الأم بعمل جدول تحدد فيه خطوات إعداد الملابس، والوقت المحدد للانتهاء من كل قطعة ، ويبدأ التنفيذ وقد يتم بمساعدة الابنة الكبرى في الأسرة إذا كانت تجيد الخياطة .

## ٧- تقييم نتائج القرار :

هل اختارت الأسرة القرار السليم ؟ وهل انتهى عمل الملابس في الوقت المناسب ؟ ... وهل أعجبت أفراد الأسرة ؟ .. وهل كانت تكلفتها في حدود الميزانية ؟ ... من المهم جداً الحكم على النتيجة ... فإن أى خطأ وقعت فيه الأسرة ستتجنبه في المرة التالية .  
ستقدم لك هذه الوحدة في دروسها المختلفة مجموعة من المواقف التي تتطلب إتخاذ القرار.

## العوامل التي تؤثر على اتخاذ القرار:





#### رابعاً : القيم

تتدخل القيم الشخصية فى القرارات التى يتخذها الإنسان .... فالقيم الشخصية تتحكم فى تفكير الإنسان وسلوكه وتكون دليله فى جميع تصرفاته .

فمثلاً قد تكون لديك الفرصة للغش فى الامتحان ولكن قيمك الشخصية تمنعك من ذلك ... لأنه عمل غير أخلاقى ، ويكون قرارك الاعتماد على نفسك والابتعاد عن الغش .

#### خامساً : العادات والتقاليد

قد تؤثر العادات والتقاليد الشائعة فى المجتمع على قراراتك الفردية فمثلاً اختيارك للملابس ، والأماكن التى تذهبين إليها ، ومن تخالطينهم من الصديقات .. كل ذلك يتأثر حتماً بالعادات والتقاليد الشائعة فى المجتمع ، فنحن فى مصر نلتزم بالاحتشام فى الملابس ونحدد الأماكن المناسبة التى يمكن للفتاة أن تتردد عليها ، وعليك الالتزام بهذه القيم والتقاليد فى كل تصرفاتك وقراراتك.

#### سادساً : علاقة الفرد بالآخرين

ولا شك أن أفراد عائلتك هم أكثر الناس تأثراً بقراراتك وأيضاً فإن قراراتهم تؤثر عليك ... فهم أقرب الناس إليك وبهمهم أمرك ... ويحبون لك الخير دائماً ... وهذا نابع من حبهم لك ومن المهم احترام هذا الاهتمام وهذا الحب وأنت تمرين بمرحلة عمرية تتعلمين فيها تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس ... فلا بد أن تبذلى الجهد لكى تظل علاقتك قوية وإيجابية مع جميع أفراد أسرتك .



## سابعاً : القوانين

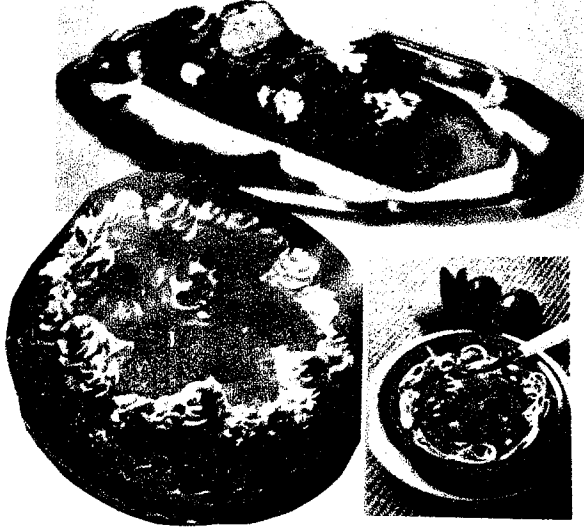
وقد تؤثر القوانين على اتخاذ القرار ، فمثلاً بالنسبة لقرار ماذا تلبس التلميذة في المدرسة؟ فإن الرأي هنا لا يترك لحرية كل تلميذة وإنما يحتمه قانون المدرسة ... لذا تضع كل دولة وكل مؤسسة اللوائح والقوانين لحماية وسلامة الأفراد ... وفي هذه الحالة علينا جميعاً احترام هذه اللوائح والقوانين والالتزام بها .

وبعد أن تعرفت على خطوات اتخاذ القرار والعوامل التي تؤثر فيه، بقي عليك أن تتعلمي تحمل مسؤولية ما تتخذه من قرارات .

## تحمل مسؤولية القرار :

- ومهما كانت نتائج القرار الذي يتخذه الفرد ، فعليه تحمل مسؤوليته سواء تبين أن القرار كان سليماً أو خاطئاً ، ففي الحالتين سيستفيد الفرد من قرارته عند اتخاذه لقرارات جديدة في مواقف مشابهة ، لأن تحمل مسؤولية ما تتخذه من قرارات يظهر أنك شخصية ناضجة ، فمثلاً: إذا اتخذت قراراً بالاشتراك في رحلة مدرسية - طبعاً بعد موافقة والديك - ولم تنمى ما عليك من واجبات مدرسية ... فعليك بعد العودة من الرحلة بأن تتحملي المسؤولية وتبذلي الجهد لتعويض ما فاتك واستكمال واجباتك ولو كان ذلك على حساب متابعة مسلسل تليفزيوني تودين مشاهدته .... وهكذا .

## أطعمة المناسبات



يلعب الطعام دوراً مهماً في حياة الإنسان ، فهو يساعد على النمو ، والوقاية من الأمراض والمحافظة على صحة الجسم .

والى جانب ذلك فالطعام يلعب دوراً اجتماعياً بارزاً في العديد من المناسبات التي تمر بحياة كل أسرة، ويعتبر كمحور للكثير من اللقاءات العائلية والعملية والعامية ، فهو يجمع شمل أفراد الأسرة والعائلة أو الأصدقاء أو زملاء العمل على موائد الطعام ....

ونقدم لك في هذا الدرس العديد من أنواع الأطعمة التي ترتبط بهذه المناسبات وطريقة عملها . مع مراعاة ترشيد الاستهلاك وعدم المبالغة في تعدد أصناف الطعام المقدمه في كل مناسبة .

ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- الدور الاجتماعي للطعام .
- التخطيط لإعداد أصناف لمناسبات مختلفة .
- أطعمة المناسبات .
- التخطيط للأصناف المختلفة .
- إعداد قائمة المشتريات .
- طرق تنفيذ أصناف تقدم في مناسبات مختلفة .

### \* القضايا المتضمنة :

- الصحة الوقائية والعلاجية.
- حقوق الإنسان.

## كيف تخططين لإعداد أصناف لمناسبات مختلفة؟

.. عند استعداد الأسرة للاحتفال بمناسبة معينة تبدأ باتخاذ سلسلة من القرارات التي تتعلق بتحديد أصناف الأطعمة التي تقدم في هذه المناسبة ، وتكتب وتسجل ما تتطلبه من مشتريات وخامات ، وأدوات لكي يمكن إتمام العمل بدقة وبنجاح .

وعند تحديد أصناف الأطعمة يمكن للأسرة أن تقرر تغيير أو استبدال صنف بآخر لكي ترضى جميع الأذواق وجميع أعمار المدعوين التي تختلف بين أطفال ، شباب ، كبار ولكل منهم رغبات خاصة ومتنوعة وبذلك تحقق التوازن . ثم يلي ذلك كتابة قائمة بالمشتريات اللازمة مع تحديد كل من:

- كمية الخضر وموعد ومكان شراؤها لكي تستعمل طازجة .
- كمية اللحوم والطيور وأنواعها . وهل يمكن شراؤها طازجة أو مجمدة . وهل من الأوفر شراؤها (جملة أو قطاعي) .

وعند التخطيط لما يجب عمله من أطعمة يجب تجهيز الأدوات اللازمة قبل التنفيذ لتسهيل خطوات العمل ، كذلك يمكن للأسرة تجهيز الأصناف التي تقدم باردة قبل موعد الدعوة بوقت كاف . وإعداد الفطائر ، الحشوات ، تجهيز اللحوم ، الطيور ، الخضر المراد استخدامها في إعداد الأصناف المقترحة .

كما تتمكن الأسرة من الاقتصاد في تكلفة الوقود عند استغلال موقد الغاز في طهي أكثر من صنف في آن واحد أثناء تشغيل الفرن . وبذلك نجد أن عملية التخطيط للأصناف المقترحة توفر الوقت والجهد والمال وتضمن حصولك على أصناف متنوعة وشهية في موعدها .

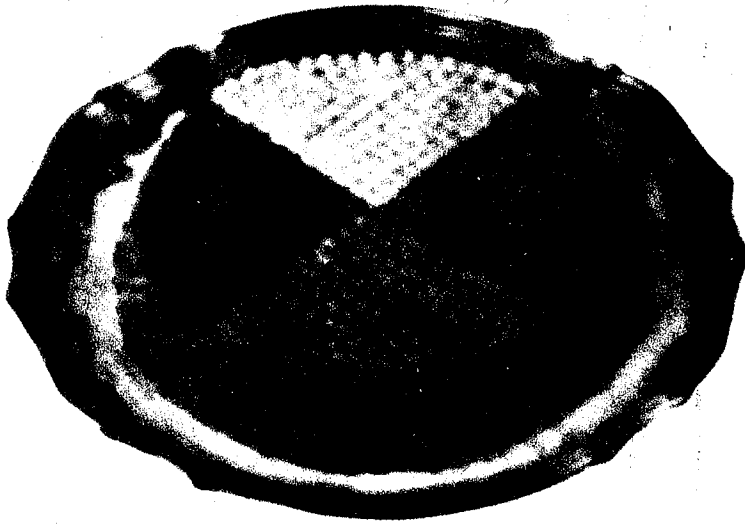
### أولاً : عيد ميلاد في الأسرة :

... يعتبر الاحتفال بعيد ميلاد فرد في الأسرة مناسبة يجتمع فيها أفراد العائلة يتبادلون فيها مشاعر الود والتعاني ، كما تعتبر فرصة لتجديد العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة والأصدقاء .

... وفى هذه المناسبة يمكن تقديم العديد من الأطعمة الخفيفة ، وعلى رأسها (التورته)  
كصنف رئيسى على المائدة ، إلى جانب بعض الأطباق الحاذقة .  
وإليك بعض البدائل التى يمكنك اختيار أنسبها .  
تورته + ساندويتشات تونة أو كفتة + بتى فور .  
أو تورته + كرات شيكولاته + ساندويتشات جبن أو كبده .  
أو تورته + نوع من البسكويت البسيط + ساندويتشات دجاج .  
وعليك المفاضلة بين هذه البدائل واتخاذ قرار سليم بتنفيذ أى منها بما يتناسب مع دخل  
الأسرة والوقت اللازم لتنفيذ هذه الأصناف، الكمية التى تكفى عدد المدعوين للحفل .  
وفيما يلى نقدم لك طريقة عمل التورته ، كنموذج لصنف رئيسى يقدم فى حفلات عيد  
الميلاد .

### طريقة عمل تورته عيد الميلاد

يجب تجهيز كيكه اسفنجية لعمل التورته فى اليوم السابق لموعد تجميلها وتقديمها .



### مقادير الكيك الأسفنجى :

١ كوب دقيق .

$\frac{3}{4}$  كوب سكر بودرة .

٥ بيضات .

ملعقة شاي B.P باكينج بودر .

$\frac{1}{2}$  ملعقة شاي فانيليا .

### طريقة العمل :

١- يكسر البيض فى طبق عميق ومعه الفانيليا ويضاف إليه السكر ويخلط بالمضرب حتى يصل لمرحلة الشريط .

٢- يضاف الدقيق مع B.P إلى الخليط السابق بالملعقة وليس دفعة واحدة ويقلب على شكل نصف دائرة حتى لا يخرج الهواء من العجينة .

٣- تدهن صينية مستديرة بالسمن وتبطن بالدقيق ويصب فيها العجينة .

٤- تخبز فى فرن حار لمدة ٢٠ق تقريباً .

### طريقة التجميل :

١- تقلب الكيكة على منخل سلك لتبرد .

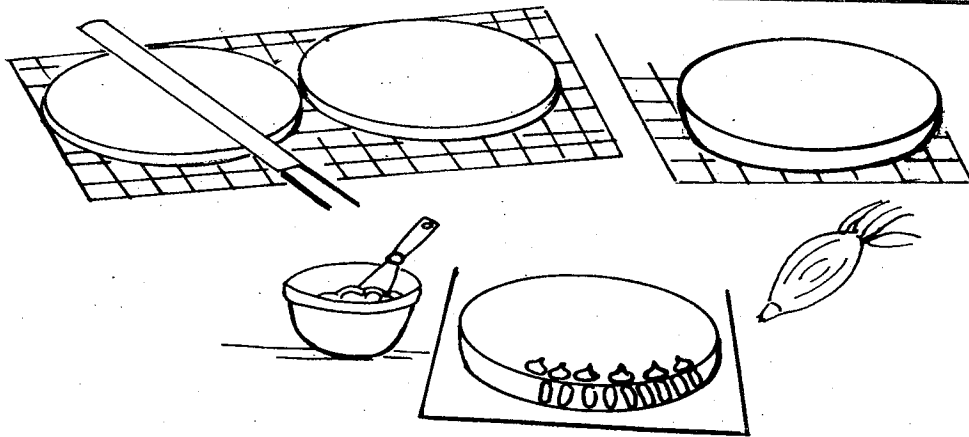
٢- ثم تقسم الكيكة بسكين عريضة إلى نصفين كما فى الشكل .

٣- ثم تحشى ببعض المربى والكريم شانتيه .

٤- يرش سكر بودره على الوجه ويمكن عمل أى شكل أثناء الرش باستخدام ورقة عليها

التصميم المطلوب أو ورقة دانتيل .

٥- يمكن تجميلها بالكريم شانتيه .



## ثانياً : الاحتفال بشهر رمضان

يعتبر شهر رمضان من المناسبات التي يلعب فيها الطعام دوراً اجتماعياً بارزاً لما يتخلله من لقاءات اجتماعية وأسرية حول مواعيد الإفطار والسحور ، والتي تضم العديد من الأطعمة اللذيذة والشهية والمتنوعة مع مراعاة عدم الإكثار من ألوان الطعام المقدمة للاقتصاد في المال والجهد والوقت المستنفد في تجهيز هذه الأطعمة وأيضاً لأن الإكثار من تناول ألوان متعددة من الأطعمة في وجبة واحدة مضر بالصحة .

ومن أهم الأطباق التي تقدم في شهر رمضان أنواع الشورية والكنافة .

### صينية الكنافة بالقشدة أو الكريمة

المقادير :



$\frac{1}{2}$  ك كنافة .

$\frac{1}{4}$  كوب سمن .

فستق مبشور أو فول سودانى مبشور ناعم .

مقادير الشراب السميك نوعاً :

$\frac{1}{4}$  كوب سكر - 1 كوب ماء - ملعقة متوسطة عصير ليمون - فانيليا .

### للحشو :

٢ علبة قشدة أو قشدة طازجة أو تعمل كريمة تبعاً للخطوات التالية :

### مقادير الكريمة :

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| كوب دقيق .           | $\frac{1}{4}$ |
| كوب لبن حليب .       | ٢             |
| كوب سكر .            | $\frac{1}{4}$ |
| علبة قشدة .          |               |
| ماء ورد أو فانيليا . |               |

### الطريقة :

- يضاف السكر إلى الدقيق ويخلط بقليل من اللبن البارد باستعمال المضرب ، ثم يغلى باقى اللبن ويصب على الخليط السابق مع التقليب بشدة وبسرعة .
- يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى الغليان ويستمر فى التقليب حتى يغلظ قوامه فيرفع من على النار .
- تضاف القشدة إليه وتقلب حتى تختفى تماماً ، ثم يضاف ماء الورد أو الفانيليا .

### خطوات العمل :

- تفكك الكنافة فى صينية واسعة نوعاً ما . وتخلط مع السمن المقدوح وتقلب على نار هادئة جداً حتى يتشرب السمن جيداً فى الكنافة وتصبح لينة .
- تدهن صينية مناسبة لكمية الكنافة بالسمن ويوضع بها نصف مقدار الكنافة مع الضغط عليها بخفة باليد ، ثم توضع طبقة من الحشو مع ترك مسافة من الأطراف بدون حشو ثم توضع بقية الكنافة فوق الحشو باحتراس ويساوى السطح .
- يرش بما تبقى من السمن المقدوح رشاً خفيفاً أو توزع الزبد قطعاً صغيرة على السطح فى حالة استخدامه .

تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تحمر وتسقى بالشراب البارد وهى ساخنة وتترك لتبرد  
ثم تقلب على طبق مناسب ويجمل السطح بالفسق أو السودانى المفروم .

### حساء الطماطم

والحساء نوع من الطعام يقدم عادة ساخناً وبكميات صغيرة فى بدء قائمة الطعام وخاصة  
فى فصل الشتاء ، وهو سهل الهضم ويعتبر منبهاً للجهاز العصبى ولذا يجب تناوله على  
الإفطار خلال شهر رمضان .

### المقادير :

- ٣ أكواب عصير طماطم .
- $\frac{3}{4}$  كوب كرفس مفروم ناعم .
- ٢ عود قرفة .
- بصلة صغيرة مفرومة ناعم .
- ملعقة كبيرة دقيق .
- ٢ كوب خلاصة لحم (شورية) .



### الطريقة :

- تشوح البصلة فى الزيت على نار هادئة حتى تذبل ثم يضاف إليها الدقيق ويقلب لمدة دقيقة .
- يضاف عصير الطماطم والكرفس والقرفة وخلاصة اللحم ويترك ليغلى على نار هادئة مدة ٢٠ ق .
- يصفى المزيج ويتبل بالملح والفلفل ويقدم ساخناً .
- يمكن إضافة ملعقة كبيرة من الأرز المغسول أو الدقيق قبل رفعه عن النار بمدة ١٠ دقائق لتحسين الطعم ورفع القيمة الغذائية للطبق .



### ثالثاً : الأعياد الدينية

من المناسبات التى تحدثنا عنها والتى تمر بحياة الأسرة يتجمع فيها أفراد العائلة والأصدقاء ويلعب فيها الطعام دوراً اجتماعياً هاماً ... الأعياد الدينية ... مثل : عيد الفطر ، عيد الأضحى ، عيد الميلاد المجيد ، عيد القيامة . ومن الأطعمة التى تقدم فى مثل هذه الأعياد كعك العيد ، الغربية ، البتى فور ، أنواع البسكويت .  
ونقدم لك طريقة عمل كعك العيد :

#### كعك العيد

#### المقادير :

- ٦ كوب دقيق .
- ١ كوب ماء دافىء .
- ملعقة شاي سكر .
- ملعقة كبيرة سمس .
- ٢ كوب سمن جامد .
- $\frac{1}{4}$  كوب ماء دافىء لإذابة الخميرة .
- ملعقة كبيرة رائحة الكعك .
- قطعة خميرة بيرة فى حجم الليمونة المتوسطة أو ملعقة صغيرة خميرة جافة نشطة .

#### مقادير العجمية :

- ١ كوب عسل نحل .
- ملعقة كبيرة دقيق .
- ملعقة كبيرة سمن جامد .
- ملعقة كبيرة رائحة الكعك .
- ملعقة كبيرة سمس .
- مكسرات حسب الرغبة .

#### طريقة عمل العجمية :

- يسيح السمن ويحمر السمس ثم يضاف الدقيق مع التقليب حتى يصفر .
- يضاف العسل مع التقليب السريع حتى الغليان .
- يرفع من على النار ويترك ليبرد ثم تضاف المكسرات ، ويكور لإعداده للحشو .

## الطريقة :

- يخلط السمسم مع الدقيق ورائحة الكعك .
- يقدح السمن جيداً ويضاف إلى الدقيق ويبس باليد .
- تدعك الخميرة مع السكر حتى تسيل ثم يضاف إليها الماء الدافئ ثم تضاف للخليط ويعجن جيداً .
- تقطع العجينة قطعاً متساوية، وتحشى بالعجمية وتنقش بالمنقاش الخاص وتترك في مكان دافئ لتخمر ثم تخبز في فرن حار .
- يترك حتى يبرد تماماً ويعبأ في علب من الصفيح .
- يرش سطحه بالسكر البودرة قبل التقديم .

## رابعاً : شَم النسيم

يعتبر شم النسيم من المناسبات التي يحتفل بها المصريون منذ عهد الفراعنة ، ولا يزالون يحتفلون بها حتى الآن ، وهي تعد من الفرص التي تجمع الأسر والأصدقاء في نزعات خلوية وفي الحدائق والمنتزهات العامة . ومن الأطعمة التي تؤكل في شم النسيم " الفسيخ - الترمس - فطيرة شم النسيم " . ونقدم لك فيما يلي طريقة عملها .

## فطيرة شم النسيم

### المقادير :

- ٤ كوب دقيق + ذرة ملح .
- $\frac{3}{4}$  كوب لبن دافئ .
- $\frac{1}{3}$  كوب سمن .
- $\frac{1}{4}$  كوب سكر بودرة .



الوحدة الثانية ( مناسبات فى الأسرة )

٢٠ بيضة .

$\frac{1}{4}$  كوب ماء دافئ .

ملعقة صغيرة سكر سنترفيش . قطعة خميرة فى حجم عين الجممل .

**الحشو :**

( عجوه مهروسة فى قليل من السمن مع ملعقة قرفة ناعمة - ٤ ملاعق زبيب أو مربى ) .

**الطريقة :**

- تدعك العجوة المفرومة مع السمن حتى تهرس تماماً ثم تضاف إليها القرفة الناعمة .
- تدعك الخميرة مع السكر حتى تسيل ثم يضاف إليها الماء الدافئ .
- يضاف قليل من الدقيق إلى الخميرة قليلاً قليلاً مع التقليب حتى تتكون عجينة ليننة تميل إلى السيولة وتترك لتخمر فى مكان دافئ .
- ينخل الدقيق ثم يضاف إليه الملح والسكر والسمن السايح واللبن الدافئ والبيض المضروب والمضاف إليه الثانيليا ، ثم تضاف إليه الخميرة السابق عملها وتلت العجينة جيداً باليد لتوزيع الخميرة وتترك لتخمر فى مكان دافئ .
- تقطع العجينة إلى كور متوسطة بحجم الكرة الصغيرة وتحشى كل واحدة بالحشو الموجود وتلف أطراف الكرة .
- تدهن صينية بالسمن أو الزيت . وترص الكور بحيث تترك مسافة بين كل كرة وأخرى ، وتترك لتخمر فتلتصق الكرات بعضها مع بعض مكونة قرصاً كبيراً أو تزداد المسافات بحيث لا تلتصق الكرات بعضها مع بعض أو تقدم على هيئة وحدات كالبريوش .
- يدهن الوجه بالبيض ثم ترش بالسكر السنترفيش وتزج فى فرن حار لمدة ( ١٠ - ١٥ دقيقة ) حتى يحمر الوجه ثم تقلب فى طبق التقديم بحيث يكون الوجه لأعلى .

الغلط أين ؟



فى ضوء دراستك لآداب تقديم وتناول الطعام  
يمكنك أن تكتشفى السلوكيات الخاطئة من خلال  
أحداث القصة التالية وهى تتضمن سلوكيات متبعة  
عند تقديم وتناول الطعام ، ونود أن تقرئها جيداً  
لتحددى أيا منها سلوكيات سليمة ، وأيا منها  
سلوكيات خاطئة ....

...بدأت الأسرة تستعد لاستقبال ضيوفها الذين  
قدموا للتهنئة بعودة رب الأسرة من سفر بعيد ...  
لوهذه المناسبة أعدت الأم مائدة غداء تعبيراً عن

ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟

- تقديم لما سبق دراسته من قواعد تقديم الطعام.
- تقديم لما سبق دراسته من آداب تناول الطعام.
- \* القضايا المتضمنة :
- مهارات حياتية .

## الوحدة الثانية ( مناسبات فى الأسرة )

شكرها لأفراد العائلة وسعادتها بهذا اللقاء . وقبل موعد الغداء بوقت كاف قام الأبناء بتجهيز المائدة وإعدادها ، كما قاموا بوضع أدوات الغرف والأكواب وبعض الأطباق الإضافية على منضدة مجاورة للمائدة . ثم بدأت الأم فى وضع الطعام على المائدة وترتيب الأصناف بشكل جذاب ، وفى أثناء ذلك بدأ الضيوف يأخذون أماكنهم حول مائدة الطعام ، ثم جلس الأب وبجواره الأم والأبناء . وتناول كل فرد الفوطة الخاصة به وربطها حول عنقه استعداداً لتناول الطعام .

ونظراً لرغبة أكثر من فرد فى الغرف من صنف معين فى نفس الوقت ، وعدم استعداد أى منهم للانتظار فقد لجأ بعض الحاضرين إلى استعمال أدوات المائدة فى غرف الطعام من الأطباق الرئيسية ، كما أصيب بعض المدعوين بلسع الطعام الساخن مما اضطرهم إلى إخراجه من الفم وإلقائه على المائدة . وكانت بعض الأطباق بعيدة عن الجالسين على المائدة، مما أدى إلى تساقط قطرات منها أثناء الغرف على مفرش المائدة .... وقد تخلل وقت الغداء سرد بعض الموضوعات الشيقة والمواقف الطريفة التى واجهت رب الأسرة أثناء سفره ، مما أتاح الفرصة لجميع الحاضرين مشاركته الحديث .

وعند الانتهاء من تناول الغداء طوى الحاضرون الفوط وأعادوها إلى الطبق وتركوا أدوات المائدة فى مكانها على المفرش وغادروا المائدة واحداً تلو الآخر ، وانتقلوا إلى حجرة الصالون لتناول الحلوى والفاكهة . واتجه الأطفال إلى حجراتهم ليمارسوا ألعابهم ولهوهم .

.... والآن .. هل استوعبت أحداث القصة جيداً .. ؟ عليك إذن تصنيف السلوكيات التى تضمنتها دعوة الغداء فى الجدول التالى إلى سلوكيات سليمة ، وأخرى خاطئة وتعديل الخاطئ منها ، وذلك من خلال دراستك لقواعد وآداب تقديم وتناول الطعام .

تعديل السلوك الخاطئ	سلوكيات خاطئة	سلوكيات سليمة

## شراء الملابس فن وذوق



عندما يقترب موعد مناسبة من المناسبات التي تحتفل بها الأسرة ، مثل : حلول فصل الصيف أو الشتاء أو عيد من الأعياد ، تبدأ الأسرة في اتخاذ قرارات لشراء ملابس لأفرادها لهذا الفصل أو هذا العيد .

راجعى ما سبق أن درسته من خطوات اتخاذ القرار على ما سوف تدرسينه فيما يلى ...

**كيف تتخذ القرارات لشراء الملابس ؟**

من المعروف أن كل أسرة تخصص مبلغاً من المال فى ميزانيتها لبند ملابس أفراد الأسرة . وقد تحدد مبلغاً معيناً لكل فرد حسب سنه ، ونوع العمل الذى يقوم به واحتياجات هذا العمل من الملابس .

**ماذا نتعلم فى هذا الدرس ؟**

- كيفية اتخاذ القرار لشراء الملابس.
- معرفة معايير جودة صناعة القطعة الملابسية.
- القضايا المتضمنة :
- الموارد وحسن استخدامها وتنميتها.
- مهارات حياتية .

إن نصيب الفرد من ميزانية أسرته يتأثر بعدد أفرادها؛ فالأسرة كبيرة العدد يقل نصيب الفرد فيها من النفقات والخدمات، والعكس صحيح ... وخاصة إذا تساوى دخل الأسرتين .

وعند التفكير فى شراء الملابس ، تبدأ الأسرة فى حصر ما لدى كل فرد من ملابس صالحة للاستعمال، وما يحتاج منها إلى إضافة أو تعديلات أو تجديدات لتظهر فى صورة جديدة ، أو إمكانية تعديل بعض ملابس الكبار لتصلح للصغار .... أو التفكير فى استعمال بعض ملابس الخروج فى المنزل ... وهكذا . وقد يؤدى ذلك إلى تخفيف العبء على ميزانية الأسرة وخاصة فى بند الملابس أو إيجاد فائض مالى يحول إلى أغراض أخرى .

وفى ضوء ما سبق ؛ تتحدد احتياجات كل فرد من الملابس الجديدة ، وما ستنفقه الأسرة فى شراء ملابس أفرادها لهذه المناسبة وتعتبر القرارات السابقة قرارات أسرية .

القرارات الفردية : التى يحددها فيها كل فرد ما يفضله من الملابس ، ومن المستحب أن تستشير الفتاة والدتها وتأخذ رأيها . وتبدأ المفاضلة بين الملابس الجاهزة والملابس التى تنتج فى المنزل ، أو التى يحتاج إنتاجها إلى متخصص (ترزى مثلاً) وذلك فى ضوء السعر ، ونوع القماش ، والوقت اللازم لإعداد القطعة الملبسية ... إلخ .

فإذا كنت تجيدين الخياطة ، فستقومين بتنفيذ الزى الذى ترغبين فيه بنفسك ، وبذلك يتوفر لديك مبلغ من المال؛ هو الفرق بين سعر الجاهز أو أجر (الترزى) وبهذا الفرق تستطيعين إما شراء قطعة قماش أخرى تفصلينها فتحصلين على قطعة ملبسية جديدة ، أو شراء شنطة ، أو حذاء ، أو غير ذلك من مكملات الملابس فى حدود الميزانية المخصصة لك .

لقد نفذت قطعة من الملابس فى الوحدة الثانية حدى سعر التكلفة والوقت الذى استغرقته فى إنتاج القطع ثم قومي بجولة فى محلات الملابس الجاهزة ودوئى الأسعار ... ثم قارنى بين المبلغين .



وهناك عوامل أخرى تتدخل في تحديد الاختيار أو التفضيل بين شراء الجاهز أو تنفيذ القطعة في المنزل ، مثل : عامل الوقت اللازم لإنهاء القطعة الملبسية ، ونوع أو لون القماش الذي ترغبينه ... وغير ذلك من العوامل التي قد تصادفك أثناء شرائك للملابس ، مثل : المقارنة بين الملابس أو الأقمشة مصرية الصنع وتلك المستوردة من الخارج ، وغالباً ما تكون الملابس المصنوعة في مصر أرخص ، وتفي باحتياجات الأسر ، ويكون لها تأثير على اقتصاد المجتمع عن طريق رواج السلع المصرية الذي يؤدي إلى مزيد من الإنتاج ؛ وهذا بالتالي يؤدي إلى تشغيل مزيد من الأيدي العاملة ويقضى على البطالة فيزيد الدخل القومي وفي هذا تنمية للمجتمع .

### معلومات تساعدك في اتخاذ قرار شراء الملابس :

هناك بعض المعلومات التي يجب أن تلمى بها قبل الشراء لكي تختارى الزي أو القماش المناسب لك ، كذلك بعض النقاط التي يجب مراعاتها نلخصها لك فيما يلي :

#### ١- الاحتياج :

إن من أهم المعلومات التي يجب عليك التأكد منها قبل إقدامك على شراء قطعة ملبسية ، هي مدى احتياجك لهذه القطعة ، وهل لديك ما يحل محلها أو ما يغنيك عنها ، فقد تشتريين بدلاً منها شيئاً آخر أنت في حاجة إليه فعلاً . وقد تختلف احتياجاتك الملبسية في فصل الشتاء عنها في فصل الصيف ، ففي الشتاء تحتاجين إلى ملابس مصنوعة من الصوف الخالص أو الصوف المخلوط لتمنحك الدفء ، ويفضل الألوان الدافئة ، مثل : البرتقالي - الأحمر - الأسود ، ويجب ألا تغفلي تأثير اللون على حجم الجسم - كما سبق أن درست . أما في فصل الصيف فيفضل أن تستعملي الملابس ذات الأقمشة الناعمة والخفيفة وخاصة المصنوعة من القطن لسهولة امتصاصها للعرق . وتختارين الألوان الفاتحة أو الباردة ، مثل : الأبيض - البمبي - الأزرق - الأصفر - الأخضر ... إلخ . كما يفضل عند شراء الملابس الداخلية أن تكون مصنوعة من القطن حتى تشعركِ بالراحة طوال اليوم .

## ٢- السعر :

يجب أن يكون اختيارك للقطعة الملابسية في حدود المبلغ المحدد لك من ميزانية الأسرة ، لذلك ننصحك بانتهاز فرصة التخفيضات السنوية (الأوكازيونات) لشراء ما يلزمك من ملابس أو أقمشة مع ملاحظة فحصها جيداً قبل الشراء للتأكد من خلوها من العيوب .

## ٣- المقاس :

لا تركزى اهتمامك عند اختيارك للقطعة الملابسية الجاهزة على الموديل أو اللون أو نوع القماش فقط، بل اهتمى أيضاً بالمقاس ، فقد تشتريين قطعة ملابسية أعجبك مظهرها وموديلها ثم تجددين بعد ذلك أن مقاسها غير مطابق لمقاسات جسمك. فيجب مراعاة أن يكون اتساع الزى كافياً حتى ينسدل على الجسم ، ولا يكون واسعاً إلى درجة تكوين ثنيات غير مرغوب فيها عند ارتدائه ، كذلك لا يكون ضيقاً بحيث يتسبب في قابليته للتجعد بسبب الشد الواقع على القماش .

## ٤- جودة صناعة القطعة الملابسية :

هناك معايير يمكنك الحكم بها على جودة صناعة الملابس الجاهزة عند الشراء نلخصها فيما يلي :

• الموديل : ومدى ملاءمته للسن وخطوط الموضة السائدة والمناسبة للمجتمع والبيئة التي نعيش فيها .

• نوع القماش : وتوضح في البطاقة المرفقة بالقطعة الملابسية، وعليك قراءتها لتتعرفى نوع القماش وطريقة تنظيفه ، ويفضل عادة الأقمشة سهلة الغسل والكي ولا تشتري الأقمشة التي تحتاج إلى التنظيف الجاف خاصة إذا كان لون القماش فاتحاً .

• جودة خياطة القطعة وتتعرفين عليها من ملاحظة ما يلي :

- يجب أن يكون اتجاه النسيج دغرى في خط النصف الأمامى والخلفى .

## الوحدة الثانية ( مناسبات فى الأسرة )

- الخيوط الطولية فى الكم فى استقامة الذراع فى وضعه المستقيم فى الوضع الجانبي ، والخيوط العرضية فى الكم موازية لخط الأرض .
- وضع خط الوسط أو تكسيم الوسط فى مكانه تماماً .
- إذا كان الزى مصنوعاً من قماش مقلم أو كاروه فلاحظى تطابق بداية الأقسام مع بعضها عند الخياطات .
- وتظهر جودة صنع الزى أيضاً فى ضبط الخياطات وطريقة إنهاؤها ، وكذلك الفتحات وكيفية حياكتها :
- الخياطات الداخلية للزى : يجب أن تكون بعرض مناسب وطرفها نظيفاً (سورفيليه أو أوفر آلى أو بإحدى الطرق المناسبة لنوع القماش) .
- الخيط المستعمل فى حياكة القطعة من نوع جيد وبلون القماش .
- التمكين مستقيماً وبغرز متساوية وقوية مع عدم وجود شد أو كشكشه فى خطوط التمكين .
- بطانات الفتحات ، مثل : الرقبة - الجيوب - المردات . . . . الخ ، مسطحة وغير قابلة للطم وأطرافها مستوية .
- الأزرار والسوست والكبسون والكبش مثبتة بطريقة نظيفة ومتينة فى أماكنها الصحيحة .
- ثنية الذيل منتظمة وعلى بعد واحد من الأرض .
- بعد أن تعرفت على أهم نقاط الجودة التى يجب أن تتوفر فى الملابس ، أجرى حواراً مع زميلاتك تقوم إحداكما بدور البائع والأخرى المشترية .

## كيف تحصلين على معلومات عند شرائك للأدوات والأجهزة المنزلية ؟



بعد أن تعرفت طرق شراء الملابس ستتعرفين الآن على أهم المصادر التي تستطيعين من خلالها تحديد نوعية الأدوات أو الأجهزة التي ترغبين في شرائها وذلك من خلال الحوار الذي يجرى بين أفراد الأسرة عند اتخاذهم قراراً بشراء جهاز جديد من الأجهزة المنزلية بمناسبة احتياجهم إليه .

لا تنسى أن تطبقي ما درستته عند اتخاذ القرارات الأسرية أو الفردية .

اجتمعت الأسرة في إحدى الأمسيات أمام جهاز التلفزيون بعد أن أدى كل منهم ما عليه من واجبات، وكانت فترة الإعلانات قد بدأت ، وظهر إعلان عن إحدى الشركات التي تنتج مكابس كهربائية.

### ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

- أهمية قراءة الدليل المصاحب للسلعة .
- التعرف على البطاقات المرفقة بالسلعة .
- كيف أفرق بين الإعلان الجيد وغيره .

### \* القضايا المتضمنة :

- الموارد وحسن استخدامها وتنميتها .
- مهارات حياتية .

## الوحدة الثانية ( مناسبات فى الأسرة )

وقال الأب : من الملاحظ لنا جميعاً أن والدتكم قد بدأت تتعب من عمليات التنظيف الأسبوعى للمنزل حيث لا توجد شغالة تساعدنا ، وأنتم مشغولون بالمذاكرة وأرى أن شراء مكنسة سيساعد دون شك على إنجاز أعمال التنظيف بسرعة وإتقان وبجهد أقل ويستطيع أى فرد منا أن يقوم به .

وتسابق الأولاد فى إظهار التأييد لهذا الاقتراح ، وقالت الأم : إنى موافقة وخاصة أن هناك مبلغاً من المال متوافر لدينا ، وعلينا الآن أن نفكر فى اختيار نوع الجهاز الذى يناسب إمكانياتنا .

وبدا السؤال صعباً فكيف يمكن تحديد نوع الجهاز فى ظل انتشار وتزايد العلم والمعرفة والتكنولوجيا ، وإنتاج السلع بأشكال وأسماء متعددة ، بحيث أصبح المستهلك معرضاً لأنواع لا حصر لها من الأجهزة والأدوات التى يحتار فى اختيار أى منها .

قال الأب : سنذهب إلى أحد محلات بيع الأجهزة ونسأل البائع ... فالبائع الكفء يسعى إلى خدمة ونصح المستهلك ولا يخدعه بشراء (ماركة) بذاتها ، وخاصة إذا كان يفهم فى أنواع الأجهزة ومميزات المتوفر منها فى الأسواق (وماركاتها) المختلفة .

قال الابن : نعم فالمحلات الكبرى تدرّب موظفيها على فن البيع وأساليب معاملة المستهلك ، وتزودهم بالمعلومات الكافية بحيث يصبح كل منهم قادراً على أن يؤدى خدمات ونصائح للمستهلكين فيكتسب المحل ثقة زبائنه ورواج بضاعته .

قالت الابنة : إن كل جهاز يصاحبه دليل أو بطاقة تحتوى على معلومات وبيانات توضح مواصفاته وطريقة تشغيله ، وقد درسنا فى المدرسة أهمية قراءة الدليل أو البطاقات المصاحبة لأى سلعة لأن ذلك يساعدنا على معرفة كيفية استعمال الجهاز وصيانته والمحافظة عليه .

فمثلاً فى حالة الجهاز الكهربائى نجد الدليل يوضح شدة التيار مقدره بالثولت ، ويرمز لها عادة بحرف (V) . فقد يصلح الجهاز للعمل على ثولت ١١٠ أو ثولت ٢٢٠ ، ومن المهم جداً التأكد من مطابقة الثولت الموضح على الجهاز مع الثولت الموجود فى المنزل حتى لا يحدث تلف

عند استخدام الجهاز. وفي حالة اختلاف القولت يستخدم محول كهربائى يعمل على توحيد القولت علمًا بأن : جميع الأجهزة المصنعة محلياً تعمل بقوة ٢٢٠ فولت .

أجابت الأم : وأيضاً من المهم أن يوضح الدليل كمية استهلاك الجهاز أو الآلة للكهرباء .

قال الأب : نعم وعادة تحدد كمية الاستهلاك بالوات ويرمز له بالحرف (W) أو الأمبير ويرمز له (Amp) ؛ فمن المعروف أن سعر الكهرباء يحسب بالكيلو وات التى تساوى ١٠٠٠ وات ، وبهذا يشير الوات أو الأمبير إلى كمية ما يستهلكه الجهاز فى الساعة ثم يضرب كمية ما يستهلكه الجهاز الكهربى فى الساعة علامة (X) سعر الكيلو وات وبذلك يمكننا أن نعرف تكاليف التشغيل خلال وقت معين .

... فمثلاً إذا استهلك الجهاز ٤.٤ أمبير وكانت قوة القولت ٢٢٠ ، فهو يستخدم

$$٢٢٠ \times ٤.٤ = ٩٦٨ \text{ ، وات أى } ٩٦٨ \text{ ، كيلو وات فى الساعة .}$$

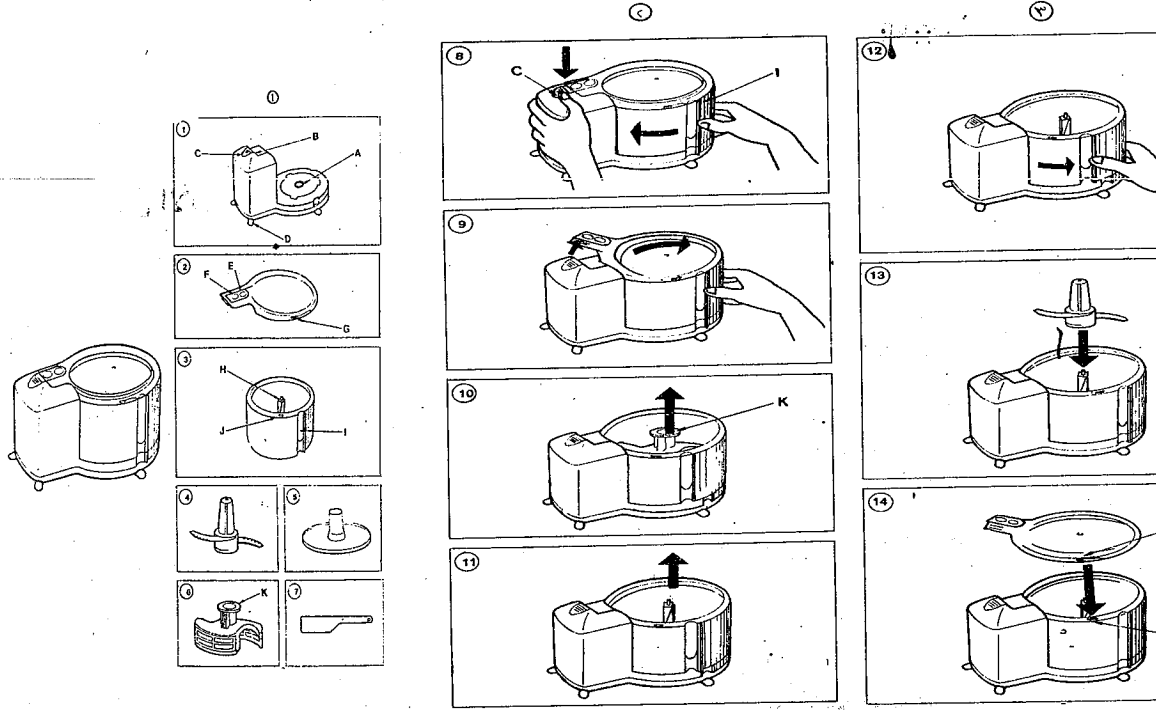
قالت الأم : وإلى جانب هذه البيانات يوجد فى الدليل بيانات توضح طريقة تشغيل الجهاز وأجزائه المختلفة وأية تحذيرات هامة يلزم اتباعها ، مثل ضرورة عمل توصيلة أرضية للجهاز أو تحديد سمك الأسلاك الموصلة للكهرباء ، أو عدم توصيل سلك طويل بين الجهاز ومصدر الكهرباء .

قالت الابنة : إن هذه الأجهزة الكهربائية تمر عند تصنيعها باختبارات دقيقة لضمان سلامة استعمالها ، وتوضع علامة أنها مرت بهذه الاختبارات وأنها سليمة ، وعلى المستهلك التأكد من وجود علامات الجودة والأمان على هذه الأجهزة .

قال الأب : وعلينا فهم وتقدير أهمية هذه التعليمات والاستفادة منها .

ولكى تتعرفى على هذه البطاقات نقدم لك بعض الصور التوضيحية والتعليمات المرفقة

على بعضها :



بعد تعرفنا على أهمية الأدلة والبطاقات المصاحبة للأجهزة أو الأدوات وكيفية داماها ، فلن ننسى عاملاً مهماً يدخل في توجيه الأسرة أو الأفراد إلى شراء سلعة معينة كانت أجهزة أو أدوات منزلية أو غيرها من السلع التي تحتاجها الأسر وهو الإعلانات ، لاحظنا كيف جذب الإعلان عن المكانس الكهربائية أنظار الأسرة مما أدى إلى اتخاذها بشراء نوع معين من المكانس . وهكذا نجد أن الإعلانات أصبحت قوة هائلة تؤثر على المستهلك وتوجهه نظراً لتنوعها وتعدد الجهات المعلنة حتى تكاد تحاصره .... فزيون ... والإذاعة .. والجرائد والملصقات .. والنشرات .... واللافتات .

بالرغم من أهمية الإعلانات بالنسبة للمستهلك فإنها تعمل على إثارة دوافعه للشراء ، عنده رغبات غير حقيقية عن حاجته للسلعة دون أن يكون في حاجة إليها مما يؤدي فتلال في ميزانية الفرد أو الأسرة .

لذا ننصح بضرورة النظر إلى كل إعلان بعين ناقدة وواعية وعقل مفكر ، وعدم الإقبال على شراء أى سلعة إلا إذا كانت ضرورية .

### أهمية الإعلان :

- يساهم في تعريف المستهلك بالبدايل المتعددة للسلعة الواحدة وأماكن تواجدها .
- يعطى للمستهلك معلومات عن سلع وخدمات جديدة .
- قد يتضمن الإعلان أسعار السلع ، مما يتيح الفرصة للمفاضلة بين الأنواع المتشابهة .
- يؤدي الإعلان إلى خلق روح المنافسة بين المنتجين لتقديم أحسن السلع وأحياناً إلى تخفيض الأسعار ، والمستهلك هو المستفيد .
- تستخدم في الإعلان أغنية أو لحن محبوب للمشاهد إلى جانب بعض الرسوم ذات الألوان الجذابة مما يساهم في الترفيه عن الجمهور وخاصة الأطفال .

### ما يجب أن نحذره في الإعلان :

- البيانات الخاطئة عن مزايا بعض المنتجات؛ مثلاً التأكيد أن الحلوى وأغذية الأطفال خالية من الألوان الصناعية وأن الجهات المختصة قد أجازت تداولها .
- قد يأخذ الإعلان صيغة علمية باستعمال بعض العبارات ، مثل : أن العلماء فى جميع أنحاء العالم اختبروا (اسم المنتج) وأثبتوا نجاحه أو أن كل أطباء العالم ينصحون باستخدام (اسم المنتج المراد ترويجه ... ) .
- استخدام العبارات التى تشد المستهلك مثل (أحسن سخان ثبت نجاحه . أو أفضل بوتاجاز فى العالم .... وغير ذلك من التعميمات) .
- استغلال بعض الخدع السينمائية فى التصوير لإبهار المستهلك بنتائج استخدام سلعة ما ، مثل : سرعة تنظيف أو إزالة البقع باستخدام مسحوق تنظيف معين ... وهكذا ... إلخ .



## تدريبات عامة على الوحدة الثانية

اعرضي على زميلاتك إحدى المشكلات التي صادفتك ... وناقشي معهن أفضل القرارات التي يمكن أن تتخذ في ضوء ما تعلمته من خطوات اتخاذ القرار مع التعليل .

هناك قرارات يومية تتخذونها في حياتك بدون تفكير وتعتبر قرارات روتينية ، مثل : موعد الاستيقاظ من النوم - تناول الإفطار - أداء الصلاة ... إلخ .

سجلي ما اتخذته من قرارات روتينية خلال الأربع والعشرين ساعة الماضية ؟ وما العيوب التي وجدتتها في بعض هذه القرارات ؟

والآن هل يمكنك التخطيط لحفل شاي دعوت إليه مجموعة من أصدقائك في يوم عطلة ؟

اكتبي الأصناف المقترحة على ألا تقل عن ٤ أصناف . حددي كمية ونوع المشتريات اللازمة لها . وسجلي خطة لتنفيذ هذه الأطعمة .

الأصناف :

الخامات المطلوبة : .....

خطة التنفيذ : .....

تخيري الإجابات الصحيحة لكل مما يلي :

\* يجب مراعاة جودة الملابس الجاهزة وخاصة :

أ ) ملابس الحفلات . ب ) القطع الملبسية التي نادراً ما تستعملها .

ج ) الملابس كثيرة الاستعمال . د ) عند شراء ملابس جديدة .

\* عادة يحتاج الناس إلى ملابس :

(ب) يسهل العناية بها .

(أ) تحتاج إلى كى مستمر .

(د) تحتاج إلى عناية مستمرة .

(ج) تحتاج إلى تنظيف جاف .

\* الميزانية المحددة للملابس تتعدى القدر المحدد لها لو :

(أ) رغبت في شراء ملابس بكثرة .

(ب) اشترت ملابس غير مكلفة .

(ج) اعتنيت بملابسك .

(د) إذا أهملت إصلاح عيوب ملابسك .

(٥) اذكرى ٣ من المعلومات التي غالبًا ما تتواجد على بطاقة البيانات المرفقة بالملابس .

(٦) حددى ٥ نقاط يجب مراعاتها عند التسوق أو الشراء عند التنزيلات .

(٧) اكتبى قائمة بالأساليب التي يلجأ إليها الباعة لحث المستهلك على شراء سلعة معينة .

(٨) قصى إعلاناً عن منتج ما معروف لديك من جريدة أو مجلة . ثم أجبى على ما يلي :

- لمن يوجه الإعلان ؟

- السلعة المعلن عنها ؟

- هل يروقك هذا الإعلان ؟

- مدى نجاح الأسلوب الذي يلجأ إليه الإعلان عن المنتج (ناقع أو مفيد) وضحى ذلك .

- هل يدفعك هذا الإعلان لشراء المنتج ؟

- ابدأ يومك بحمد الله على نعمه .
- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد
- حافظ على صحتك وامتنع عما يضرك .
- بيئتك مسئولية فحافظ عليها من التلوث .
- تخير أصدقاءك وابتعد عن أصدقاء السوء .
- لا تردد الإشاعات وتحقق من صحة ما تسمعه من أخبار .
- تخطيط الوقت يمكنك من تحقيق أهدافك .
- جودة الطعام ليست بقيمته المادية ، ولكن بقيمته الغذائية .
- إلقاء المهملات في الشوارع يقلل من شأن وطننا أمام الأجانب
- التدخين عادة سيئة تدمر الصحة .



الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية